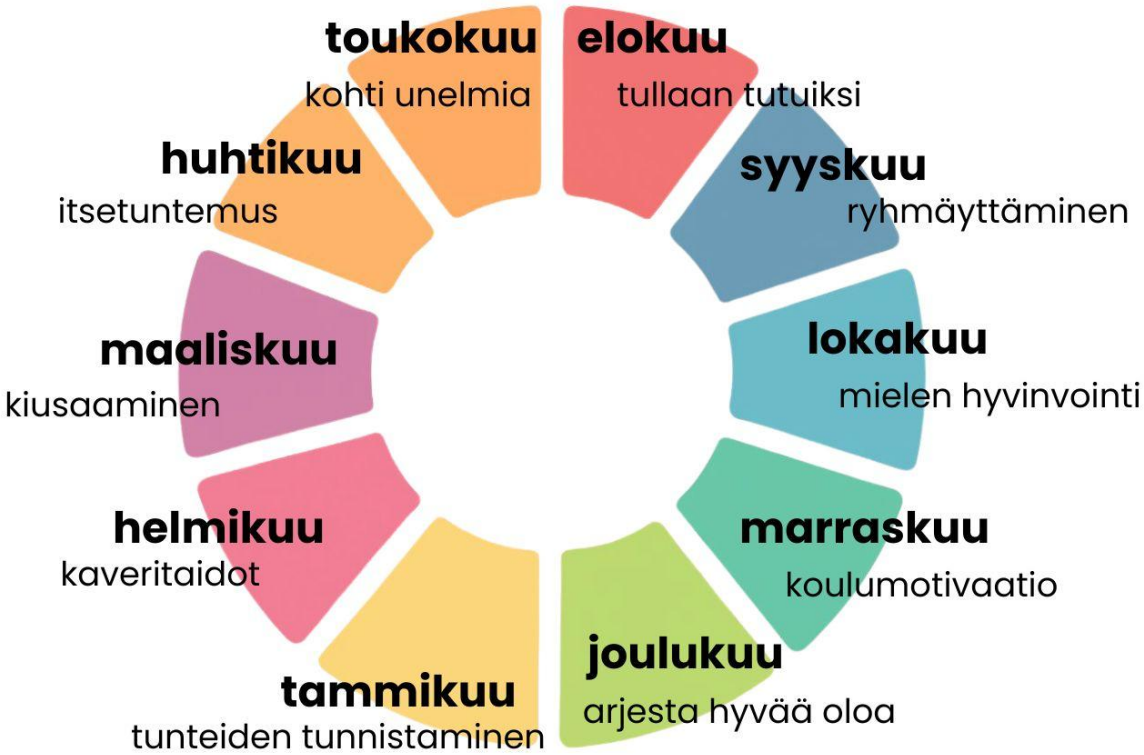
# 7.lk

## luokanvalvojalle/ luokanohjaajalle

**Luokanvalvojan / -ohjaajan tunnille:**

- **kuukauden teemaan sopiva aamunavaus (näytä/lue/kuuntele)**
- **teemaan sopiva harjoitus (A ja/tai B)**




*Materiaalin on kasannut Yhdessä turvallisempi Pohjois-Satakunta hankkeen hankekoordinaattori Tiia Rosnell, kommentteja materiaalista voi laittaa sähköpostilla tiia.rosnell@kankaanpaa.fi (30.6.2027 asti).*

# ELOKUU – teema: tullaan tutuiksi

1) Aamunavaus: tervetuloa kouluun video tukioppilailta (kesto 31 sek)
https://drive.google.com/file/d/1XYAvSUiUc7N7cifdjQZJmZGHuUP6SLDX/view?usp=drive_link

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) NIMIBINGO**

kesto: 10-15 min

tarvikkeet: jokaiselle osallistujalle A4 paperi

Jokainen piirtää paperille 4x4 tai 5x5 ruudukon (riippuen oppilaiden määrästä). Oppilaat kiertävät luokassa kyselemässä toistensa nimiä ja sijoittavat ne ruudukkoon haluamalleen paikalle (1 nimi per ruutu). Jos ei mene tasan, laitetaan mukaan myös oma nimi ja opettajan nimi. Jos vieläkään ei tule kaikki ruudut täyteen, tyhjät merkitään rastilla valmiiksi.

Kun kaikkien laput ovat täynnä, alkaa bingo. Opettaja huutaa nimiä sekalaisessa järjestyksessä. Yritetään saada vaakatasossa bingo, se kuka sen ensimmäisenä saa, huutaa BINGO. Käydään niin monta kierrosta, että kaikkien ryhmäläisten nimet on tullut sanotuksi.

**B) PARIESITTELY**

kesto: 10-15 min

Ryhmän jäsenet jaetaan sattumanvaraisesti pareiksi. Jos osallistujia on pariton määrä, opettaja osallistuu myös. Pareille kerrotaan, että ensin tutustutaan pariin ja sen jälkeen esitellään oma pari muulle ryhmälle – on siis hyvä muistaa kuunnella pariaan! Toinen parista kertoo toiselle kolme asiaa itsestään, esimerkiksi oma nimi, lempi ruoka ja mitä tekee vapaa-ajalla. Sen jälkeen toinen kertoo ja toinen kuuntelee. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen pari esittelee toisensa muulle ryhmälle.

# SYYSKUU – teema: ryhmäyttäminen

1) Aamunavaus: SPR:n ystävänpäivän aamunavaus muokattuna

*Aamulla väsytti. Sää oli harmaa ja ankea, ja ajatus siitä, että tästäkin tulee taas huono päivä, ärsytti jo valmiiksi.*

*Mieleen tuli kuitenkin ajatus, että voisinko sittenkin vaikuttaa siihen itse? Koska päiväänhän voisi mahtua paljon hyviä hetkiä. Ehkä voisin kiinnittää iloon ja ystävällisyyteen huomiota juuri tänään. Voisinkohan ihan itse lisätä päivään iloa, hymyä ja ystävällisyyttä? Tein päätöksen, että tänään yritän levittää ympärilleni mahdollisimman paljon hyvää.*

*Ihan ensiksi tervehdin perhettäni tavallista iloisemmin. Normaalisti aamuisin murisen perheelleni ja koputtelen vessan ovea kiukkuisesti. Tänään käytin sen ajan lemmikin halimiseen enkä kiukustunut lainkaan, vaikka jouduin odottamaan. Huomasin, että äiti vaikutti väsyneeltä ja halasin häntä. Hän halasi minua tiukasti takaisin ja siitä tuli tosi hyvä olo. Rappukäytävässä moikkasin naapuria ja pidin hänelle ulko-ovea auki. Yleensä annan sen vaan sulkeutua perässäni. Bussissa annoin vanhemmalle rouvalle paikan ja lähtiessäni kiitin kuskia käden heilautuksella. Toivon, että hän huomasi sen.*

*Koululle kävellessäni poimin edellä kävelevältä pudonneen hanskan ja juoksin hänet kiinni. Sain hymyn, josta tuli taas hyvä olo.*

*Koulussa toivotin kaikille kavereilleni hyvää huomenta. Mutta ihan kaikilla ei näyttänyt olevan ketään, joka tekisi samoin. Mietin, että miltä se tuntuu. Ei varmaan hyvältä. Päätin, että hymyilen muillekin kuin kavereilleni. Katsoin heitä silmiin ja hymyilin vähän.*

*Välitunnilla juttelin yhdelle hiljaiselle tyypille, joka aina tuntuu olevan yksin. Hän vaikutti siitä iloiselta. Ystävälliset teot ilahduttivat ympärilläni olevia ihmisiä. Huomasin päivän mittaan, että olen myös itse iloisempi kuin tavallisesti. Jotenkin energisempi ja hymyileväisempi.*

*Ehkä se, mitä jotkut tutkijat puhuvat ystävällisyyden vaikutuksista aivojen toimintaan, onkin totta. Hymyyn saa usein vastaukseksi hymyn, ilo lisää iloa ja ystävällisyys alkaa tarttumaan ihmisestä toiseen. Pienillä teoilla on usein tosi iso merkitys. Ehkä saman voisi tehdä myös muinakin päivinä. Tästä päivästä on hyvä aloittaa. Ihanaa päivää kaikille, muistetaan hymyillä!*

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) SELVITÄ KUKA**

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: Selvitä kuka -monisteet tulostettuna kaikille

Jaa jokaiselle oma moniste. Tarkoituksena on saada lappu niin täyteen kuin mahdollista. Yhteen ruutuun saa kirjoittaa yhden luokkalaisen nimen. Yhtä nimeä (myös omaa) saa käyttää yhden kerran. Oppilaat kiertävät lappunsa kanssa luokassa kyselemässä toisiltaan, kuka sopisi mihinkin ruutuun. Kannustetaan kysymään kaikilta luokkakavereilta, myös opettajalta voi kysyä. Kun lappuja alkaa täyttymään, voidaan harjoitus keskeyttää ja kaikki palaavat omille paikoilleen. Kaikki eivät saa lappuja täyteen, se ei haittaa. Käydään lopuksi kaikki väittämät yhdessä läpi niin, että opettaja lukee väittämät järjestyksessä ja aina jos väittämä sopii oppilaaseen, hän nousee hetkeksi seisomaan. Syntymäkuukausien kohdalla voi luetella erikseen kaikki kuukaudet.

# Selvitä kuka ...

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| puhuu enemmän kuin yhtä kieltä | tykkää parsakaalista | on syntynyt samassa kuussa | asuu alle kilometrin päässä koulusta | pitää matikasta |
| on matkustanut Suomen ulkopuolelle | saman väriset silmät | omistaa lemmikin | on sukulaisensa kanssa samassa koulussa | on hyvä juoksemaan |
| tykkää lukemisesta | petasi sängyn tänä aamuna | kuuntelee paljon musiikkia | tuli bussilla kouluun | on nukkunut yön teltassa |
| etunimi alkaa vokaalilla | pelaa jalkapalloa | tykkää ananaksesta pizzassa | on asunut toisessa kaupungissa | tykkää kauhuelokuvis-ta |
| soittaa jotain soitinta | on vasenkätinen | pelkää hämähäkkejä | ei pidä jäätelöstä | on aamuvirkku |

**B) JUTTURYHMÄT**

kesto: 15 min

Osallistujia pyydetään kävelemään sikin sokin ympäri luokkaa. Kun opettaja huutaa ”ryhmä”, he muodostavat mahdollisimman nopeasti vieressä olevien ihmisten kanssa 4-5 hengen ryhmiä. Korostetaan, että jokaisen tehtävä on huolehtia siitä, että kaikki pääsevät johonkin ryhmään eikä kukaan jää ulkopuolelle.
Ryhmässä käydään nopeasti jutustelukierros, jossa jokainen vastaa lyhyesti muutamaan opettajan antamaan kysymykseen. Keskustelun aloittaja määräytyy opettajan ohjeen mukaan, esimerkiksi se, jolla on värikkäin paita, jolla on syntymäpäivä seuraavaksi, joka asuu kauimpana koulusta, jolla on pisimmät hiukset tai jolla on sinisimmät silmät.

Esimerkkikysymyksiä:

- mikä on mieluisin paikkasi?
- mitä teet mielelläsi lauantai-iltaisin?
- millä kulkuvälineellä liikut?
- mikä on lempi värisi?
- lempiaineesi?
- lempieläimesi?
- lempi vuodenaika?

# LOKAKUU – teema: mielen hyvinvointi

1) Aamunavaus: aivojen huolto (Nuorten akatemian teksti + testi)

https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/aamunavaus-aivojen-huollosta/

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) CHILLAA APP**

kesto: 5-10 min

tarvikkeet: av-laitteet

Näytä oppilaille Chillaa app:n esittelyvideo https://www.youtube.com/watch?v=0oeWg-mrG6A&t=114s (kesto 2:18 min). Jos on mahdollista ja aikaa, oppilaat voivat halutessaan ladata sovelluksen puhelimeensa ja tutkia sitä.

**B) MIELENTERVEYDEN KÄSI**

kesto: 10-15min

tarvikkeet: kuva (tehtävän kuvauksen alapuolella) heijastettuna oppilaille

Taustaa: Hyvä arki on mielen hyvinvoinnin perusta. Voimme vaikuttaa mielenterveyteemme valinnoilla, joita teemme joka päivä. Joskus elämässä on kuitenkin kiireitä tai murheita, emmekä muista pitää itsestämme huolta. Sillä on vaikutusta siihen, miten suhtaudumme muihin tai kuinka voimakkaasti koemme vastoinkäymiset. Esimerkiksi nälkäisenä voi kiukuttaa tai väsyneenä ei jaksa keskittyä. Kaikkiin valintoihimme vaikuttavat myös arvomme, jotka ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme. Kuvan käteen on kerätty kaikkia niitä asioita, jotka vaikuttavat oloomme. Nämä ovat asioita, joihin voit itse vaikuttaa!

Ohjeet: Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko ”kyllä” vai ”ei” sormien kysymyksiin. Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn. Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas. Katso lopuksi, montako sormea jäi pystyyn.

Ota kynä käteesi ja kokeile kirjoittaa allekirjoituksesi paperiin pystyssä olevilla sormilla. Näyttääkö allekirjoituksesi omaltasi? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, mihin voisit panostaa ensi viikolla, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn?



# MARRASKUU – teema: koulumotivaatio

1) Aamunavaus: Erityiset: rehtori Anjan aamunavaus (Yle Areena podcast) - jakso 8 Reinon aamupotkut https://areena.yle.fi/1-71074368

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) ONKS MOTII? -TESTI**

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: testit tulostettuna kaikille
https://peda.net/eurajoki/peruskoulut/oppiaineet/opinto-ohjaus/testej%C3%A4/motivaatiotesti

Jaa jokaiselle oppilaalle oma motivaatiotesti. Jokainen täyttää omansa ja laskee pisteet. Lopuksi keskustellaan yhdessä tuloksista ja käydään keskustelua, miksi on tärkeää tietää itseään motivoivista asioista, tavoista oppia ja mielenkiinnonkohteista. Lisäksi keskustellaan, miten motivaatiota voisi löytää ja herättää ja toisaalta, mistä koulunkäyntiin saa apua, jos koulu tuntuu vaikealle.

**B) ONKS MOTII? -POHDINTAKYSYMYKSET**

kesto: 15 min
tarvikkeet: kysymykset heijastettuna oppilaille, paperia A4 ja kyniä

Jaa oppilaat pienryhmiin esimerkiksi arpomalla, syntymäkuukausien mukaan tai muulla satunnaisella tavalla. Jokainen ryhmä istuu omassa pienessä ringissä yhden pöydän ympärillä niin, että näkevät toisensa. Ryhmille näytetään kysymykset yksi kerrallaan ja heille annetaan muutama minuutti aikaa vastata/kysymys. Lopuksi käydään vastaukset läpi niin, että jokainen ryhmä nostaa yhden asian omista vastauksistaan yksi kysymys kerrallaan.

Kysymykset:

1. Mikä koulussa on minulle hyödyllistä ja tarpeellista?

2. Mistä asioista koulussa haluaisin luopua?

3. Miten opiskeluympäristöämme voisi parantaa?

4. Mitä terveisiä lähettäisit opettajille liittyen koulussa viihtymiseen ja mielekkääseen opiskeluun?

5. Mitkä asiat sinua motivoivat eli mistä olet kiinnostunut ja innostunut? Voit mainita sekä kouluaineisiin liittyviä että koulun ulkopuolisiakin asioita.

# JOULUKUU – teema: arjesta hyvää oloa

1) Aamunavaus: viisas liikkuminen (Nuorten akatemian teksti)
https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/viisaan-liikkuminen-aamunavaus/

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) MITÄ MUKAAN MATKALLE**

kesto: 15 min
tarvikkeet: paperia

Jokainen listaa 20 tavaraa, joita ajattelisi tarvitsevansa autiolla saarella (ruokaa ja juomaa on, sekä puita majan rakentamiseen). Ohjaaja kehottaa ottamaan parit (vieruskaveri) ja parit valitsevat molempien listoilta yhteensä 15 tavaraa mukaan. Tämän jälkeen muodostetaan neljän hengen ryhmiä, jotka sopivat mitkä 10 tavaraa otetaan mukaan. Jos ryhmässä on hyvin vakiintuneet roolit, niitä kannattaa muuttaa. Äänekkäälle voi esimerkiksi antaa kokeiltavaksi kuuntelijan, auttajan tai neiti ajan roolin harjoituksessa.
Lopuksi käydään läpi, minkälaiset listat ryhmille jäi, oliko päätöksien tekeminen helppoa, millaisia rooleja ryhmässä oli ym.

**B) UNI**

kesto: video 4 min + keskustelu

Katsotaan yhdessä video https://enjaksa.fi/satakunta/#Uni → neljäs video, oikea yläkulma (illalla ei väsytä ja aamulla en jaksa nousta).

Videon jälkeen keskustellaan pienryhmissä tai koko luokan kesken videosta, mitä ajatuksia se herätti, miten uni vaikuttaa hyvinvointiin, unen merkitys ym.

# TAMMIKUU – teema: tunteiden tunnistaminen

1) Aamunavaus: Tarina kahdesta sudesta

*Eräänä iltana vanha intiaanipäällikkö kertoi lapsenlapselleen nuotion ääressä tarinaa ikiaikaisesta taistelusta, joka tapahtuu ihmisen sisällä.*

*Hän sanoi: ”Lapseni, jokaisen meidän sisällä taistelee kaksi sutta.*

*Toinen susista on paha. Se on vihainen, kateellinen, katkera, ahne, ylimielinen, itseään säälivä, valehteleva, ylpeä ja itsekeskeinen.*

*Toinen susista on hyvä. Se on myönteinen, iloinen, rauhallinen, rakastava, toiveikas, tyyni, nöyrä, ystävällinen, rohkea, hyväntahtoinen, empaattinen, antelias, hyväsydäminen, totuudellinen, myötätuntoinen ja luotettava. ”*

*Lapsenlapsi mietti tarinaa hetken ja kysyi sitten: ”Kumpi susista voittaa taistelun?”*

*Vanha viisas intiaanipäällikkö oli hetken hiljaa, ja vastasi sitten: ”Se susi voittaa taistelun, kumpaa sinä ruokit.”*

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) FIILISKIERROS**
Kesto: 5-10 min
Tarvikkeet: Pähkä ja Kamu -tunnetilakortit (opehuoneessa tulostettuna ja muovitaskussa jokaiselle luokalle)

Levitetään tunnetilakortit pöydälle. Ohjeista jokainen hakemaan pöydältä sellainen kortti, joka kuvaa hänen fiilistään juuri sillä hetkellä. Millaisin fiiliksin nuori on tullut tänään kouluun ja tähän tilanteeseen. Mikä tähän fiilikseen on vaikuttanut? Luokanvalvoja voi aloittaa kierroksen ja toimia esimerkkinä.

**B) HELLUREI JA HELKKARIN TUNTEET**
Kesto: 5-10 min
Tarvikkeet: AV-laitteisto

Ohjaaja näyttää Hellurei ja helkkarin tunteet –videon osallistujille: https://youtu.be/_tQ1jkbafcY?si=RYfJgBLRL41iDJOt (2:27 min). Videon katsomisen jälkeen yhteistä keskustelua.

**Kysymykset videoon:**

- Millaisia vääristyneitä mielikuvia meillä saattaa olla tunteista? Kerro esimerkki.
- Miten tunteet voivat tuntuvat kehossa, miten ne ilmenevät ulospäin?
- Mitkä tunteet ovat vaikeimpia tunnistaa? Miksi?
- Miten voit oppia ymmärtämään omia tunteita?

# HELMIKUU – teema: kaveritaidot

1) Aamunavaus: https://nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2024/11/Aamunavaus_myotatunto.pdf

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) KAVERUUDEN JANALLA**

Kesto: 5-10 min

Kaveruuteen (sisältäen luokkakaverit, harrastuskaverit, ystävät jne.) liittyy monia asioita. Välillä on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä asiat ovat kaverisuhteissa itselle tärkeitä. Ohjaaja sanoo kaveruuteen liittyviä väittämiä ja nuoret asettuvat seisomaan kuvitteelliselle janalle valitsemaansa kohtaan. Janan toisessa päässä "olen täysin samaa mieltä" ja toisessa päässä "en ole samaa mieltä". Jokainen voi valita janalta sen kohdan, joka kuvaa hänen mielipidettään. Ohjaaja kyselee osallistujilta perusteluja, miksi kukakin on asettunut janalla juuri valitsemaansa kohtaan.

- Hyväksi kaveriksi voi opetella.
- Kaverin kanssa on aina kivaa.
- Kaverin kanssa riidat on helppo sopia.
- Kaverille pitää kertoa kaikki omat asiat.
- Kaverin kertomia juttuja saa kertoa myös muille.
- Kaverin kanssa pitää tykätä samoista jutuista.
- Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää.
- Kaverin kaikkiin ehdotuksiin täytyy suostua.

**B) ANNA HYVÄN KIERTÄÄ**

Kesto: 5-10 min
Tarvikkeet: AV-laitteisto

Katsotaan Kindness is a chain reaction -video: https://youtu.be/CbY5Ez1mOxk?si=VDKMZzN7Z7CJ9BO_ (1:25 min).

Videon jälkeen pohditaan yhdessä tai parin kanssa keskustellen seuraavia kysymyksiä:

- Oliko videossa jokin sellainen tapatuma, minkä joku on tehnyt sinulle?

- Voisiko joku luokkakaverisi tehdä toiselle tai sinulle videolla esiintyviä tekoja tai onko joku tehnyt?
- Pohtikaa yhdessä tai parin kanssa tilanteita, joissa olette olleet empaattisia.
- Miten olette osoittaneet ko. tilanteessa myötätuntoa tai miten sitä olisi voinut osoittaa.

Käydään lopuksi yhteistä keskustelua ja jokainen saa halutessaan kertoa oman tarinansa, jossa on toiminut tai häntä kohtaan on toimittu ystävällisesti.

# MAALISKUU – teema: kiusaaminen

1) Aamunavaus: lääkäri Atten video https://www.youtube.com/watch?v=bfpzKX-5BX8 (kesto 9:38 min) – **Katsokaa tämä pohjustuksena teemaan**

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) TURVALLINEN ILMAPIIRI**

kesto: 10 min

Tässä tehtävässä on tarkoituksena keskustella toiset huomioivasta käyttäytymisestä ja loukkaavasta kohtelusta koulussa. Lämmittelyksi pyydä oppilaita asettumaan janalle sen mukaan mihin aikaan he ovat heränneet aamulla. Toiseen ääripäähän sovitaan aikaisin ja toiseen myöhäisin. Oppilaat keskustelevat keskenään ja asettuvat oikeaan kohtaan janalle. Tämän jälkeen oppilaille luetaan väittämiä ja he menevät janalla siihen kohtaan, mitä mieltä väittämästä ovat (toisessa ääripäässä täysin samaa mieltä, toisessa täysin eri mieltä). Muistuta oppilaita, että tässä tehtävässä jokainen miettii rohkeasti omaa mielipidettä, eikä tarvitse mennä muiden mukana.

Väittämän jälkeen lyhyt keskustelu aiheesta, kysytään oppilaiden mielipiteitä.

Väittämät:

- **koulussa on helppo olla oma itsensä** (lisäkysymykset: miten se ilmenee? miksi on helppo/vaikea olla oma itsensä? miksi on tärkeää saada olla oma itsensä?)
- **olisi tärkeää tutustua omiin luokkalaisiin** (lisäkysymykset: miksi/miksei?)
- **luokassa on helppo saada puheenvuoro, jos haluaa**
- **kerran kiusaaja on aina kiusaaja** (lisäkysymykset: voiko ihmiset muuttua? annetaanko mahdollisuuksia muutokseen?)
- **kiusaaminen on aina kiusatun syytä** (taustaa: tärkeää sanoittaa, että kiusaaminen ei ole ikinä kiusaamisen kohteeksi joutuneen syytä. Mikään millainen toinen on tai miten pukeutuu, millainen perhe, puhetyyli ym. ei oikeuta siihen, että toista saisi kiusata. Ei edes se, että joku on kiusannut toista ei oikeuta, että häntä saisi kiusata takaisin.)
- **koulussa pitää varoa ja käyttäytyä tietyllä tavalla, että ei tulisi kiusatuksi** (lisäkysymykset: miksi/miksei? miten ei saisi käyttäytyä/miten tulisi käyttäytyä?)
- **oppilaat voivat itsekin vaikuttaa siihen, että kaikilla on turvallista koulussa.** (lisäkysymykset: miten? mitä pieniä tekoja voisi jokaisena koulupäivänä tehdä?)

**B) KIUSAAMINEN JÄTTÄÄ JÄLJET**

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: yksi A4-paperi

Harjoituksen tehtävänä on pohtia kiusaamisen vaikutuksia kiusattuun henkilöön.

Opettaja antaa A4 paperin oppilaalle ja pyytää haukkumaan paperia ja rypistämään sitä hieman. Oppilas antaa paperin seuraavalle, joka tekee samoin. Paperi kiertää kaikilla. Pyydetään oppilaita kuvailemaan millainen paperista tuli. Todetaan, että varomaton käsittely jätti paperiin lähtemättömät rypyt, aivan samoin kuin kiusaaminen jättää kiusaamista kokeneeseen.

Keskustelun jälkeen kierrätetään paperi uudelleen luokassa. Nyt oppilaiden tehtävä on pyytää paperilta anteeksi ja koittaa suoristaa sitä. Jatketaan niin, että paperi on kiertänyt kaikilla. Pyydetään taas oppilaita tekemään huomioita paperista. Todetaan, että vaikka kiusatulta kuinka pyytäisi anteeksi, tehtyä ei saa tekemättömäksi. Tilanne on kuitenkin hieman parempi kiusaajan vilpittömästi pahoiteltua tekemäänsä ja sillä oletuksella, että vastaisuudessa kiusaamista ei enää tapahdu.

Purku:

Keskustellaan yhdessä siitä, miten helppoa paperin rypistäminen oli, mutta sen saaminen ennalleen suoraksi on mahdotonta. Samoin kiusaaminen ja toisten nimittely voi tapahtua helposti, mutta sanoja on mahdotonta ottaa takaisin.
Kiusaaminen loukkaa syvästi, joten oppilaiden tulee olla jo kaukaa viisaita ja kunnioittaa luokkakavereitaan. Ryhmä voi pitää huolta siitä, ettei ketään kiusata. Turvallinen luokka voi olla osa jokaisen turvaverkkoa. Herätellään myös ajattelemaan empaattisesti, eihän kukaan haluaisi olla vastuussa siitä, että luokkakaverista tulisi ”ryppyinen paperi”.

# HUHTIKUU – teema: itsetuntemus

1) Aamunavaus: kaksi maljakkoa

*"Huomenta kaikille. Kuvitelkaa mielessänne kaksi maljakkoa. Molemmat ovat samankokoisia. Toinen maljakko on ehjä ja kiiltävä. Toinen maljakko on saanut pienen särön, mutta se on ehkä uniikki, ehkä käsintehty ja siinä on persoonallinen kuvio.*

*Itsetunto on vähän kuin nämä maljakot. Meistä kukaan ei ole täydellinen – meillä kaikilla on säröjä, virheitä ja asioita, joissa emme ole hyviä. Huono itsetunto keskittyy vain säröihin ja miettii, ettei ole tarpeeksi hyvä. Hyvä itsetunto näkee koko maljakon: sen hienot kuviot, värit ja muodon. Säröt tekevät meistä inhimillisiä.*

*Arvostakaa tänään niitä asioita, joissa olette hyviä, ja olkaa armollisia niille asioille, joita vasta harjoittelette. Teidän ei tarvitse olla täydellisiä ollaksenne arvokkaita."*

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) MINÄ MYÖS!**

kesto: 10 min

Ennen varsinaista harjoitusta keskustellaan hetki yhdessä siitä, millaisia taitoja ja osaamista ihmisellä voi olla. Esimerkiksi sosiaalisia taitoja, opiskelutaitoja tai liikunnallisia taitoja.

Itse harjoitus etenee siten, että jokainen nousee vuorollaan ylös ja kertoo jonkin tietyn asian, mitä osaa. Esimerkiksi ”Minä osaan luistella” tai ”Minä osaan kuunnella hyvin”. Kaikki muutkin, jotka omasta mielestään osaavat saman asian, nousevat ylös ja sanovat ”Minä myös!”. Näin jatketaan, kunnes jokainen on kertonut ensimmäisenä jonkin osaamansa asian.

Purku:

Keskustellaan siitä, miltä tuntuu kertoa itsestä ja omista taidoista toisille. Voidaan yhdessä pohtia myös sitä, miten osaamista voi olla monella eri alueella, ja miten asioiden tekemisestä voi nauttia ilman, että hallitsee tekemisen täydellisesti. Miksi omaa osaamista ja vahvuuksia on hyvä pohtia?

**B) HYVÄ MINÄ**

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: lankakerä

Lankakerä kiertää: asetutaan piiriin ja opettaja ottaa kiinni langan päästä. Kerä heitetään satunnaisessa järjestyksessä oppilaille niin että jokainen ottaa langasta kiinni ennen kuin heittää eteenpäin (keskelle muodostuu langasta verkko). Opettaja aloittaa ja sanoo ennen kuin heittää langan seuraavalle jonkun myönteisen asian/adjektiivin itsestään. Jokainen oppilas sanoo vuorollaan itsestään myönteisen asian. Näin muodostettiin ”ystävyyden verkko” oppilaiden välille. Lanka kerätään takaisin keräksi niin, että se jolle lankakerä tuli viimeisenä, heittää lankakerän sille keneltä sen sai ja sanoo tästä henkilöstä jonkun myönteisen asian/adjektiivin. Näin edetään, kunnes lankakerä on kerättynä takaisin opettajalla. Opettaja sanoo vielä myönteisen asian/adjektiivin siitä henkilöstä, joka lähetti lankakerän takaisin päin.

# TOUKOKUU – teema: kohti unelmia

1) Aamunavaus: Unelmat on sun ulottuvilla
https://www.youtube.com/watch?v=zNEYb8uf_HE (kesto 2:05 min)

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

**A) TULEVAISUUDEN MINÄ**

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: tulevaisuuden minä -paperi tulostettuna kaikille

Unelmointi on hyvä keino paeta hetkeksi arjen keskeltä ja keskittyä omaan itseensä. Kyky unelmoida osoittaa myös, että sinulla on luottamusta elämään ja tulevaisuuteen. Se, mistä haaveilemme milloinkin, voi muuttua päivästä ja mielialasta riippuen. Haaveilla voi myös hassuista asioista, eikä kaiken tarvitse olla toteuttamiskelpoista. Heittäydy siis haaveilun pariin täydestä sydämestäsi!

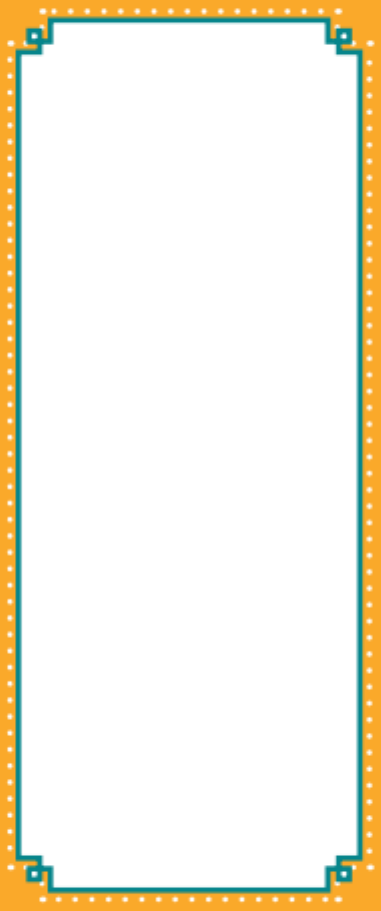
Ohjeet: Piirrä ”tulevaisuuden minä” paperin keskelle ja vastaa kysymyksiin juuri tämänhetkisten ajatustesi pohjalta. Pohdi seuraavia kysymyksiä: Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia? Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?

# Tulevaisuuden minä

Mitä opiskelen?

Mitä haluan oppia?

Missä asun?



Missä olen töissä?

Minne matkustan?

Mitä harrastan?

Mistä tulen onnelliseksi?

Keitä ympärilläni on?

**B) UNELMIEN PILVET**

kesto: 15-20 min
tarvikkeet: post it -lappuja

Piirrä kolme isoa pilveä ja laita ne taululle/seinälle. Nimeä pilvet seuraavasti:

- Tulevana kuukautena…
- Aikuisena…
- Jos voisin toivoa mitä vain…

Anna oppilaille post it -lappuja, joihin jokainen saa täyttää omia haaveitaan ja unelmiaan. Ne voivat olla pieniä (”pääsen läpi matikan kokeesta”) tai suuria (”käyn avaruudessa”). Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Anna hetki kirjoitusaikaa ja sen jälkeen pyydä oppilaita tulemaan laittamaan lappunsa oikeaan pilveen. Opettaja voi nostaa muutamia esimerkkejä, joiden jälkeen käydään purkukysymykset läpi. Purkukysymysten jälkeen nuoret voivat käydä katsomassa muiden vastauksia yhteisistä pilvistä.

Purkukysymykset:

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Tarvitseeko unelmien aina toteutua?
- Voiko itse vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?

Harjoitusten lähteet:

Cacciatore Raisa & Karukivi Max: Mieletön fiilis – hyvän mielen käsikirja

Jääskeläinen Laura: Ryhmä toimivaksi – helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen

Mahis: harjoituspankki https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2022/09/Mahis-harjoituspankki.pdf

Mediakasvatusseura: https://mediakasvatus.fi/materiaalit/psyykkinen-hyvinvointi-media-arjessa/mielenterveyden-kasi-media-arjessa-infograafi/

Mielenterveystalo: https://www.youtube.com/watch?v=b8c9NXGPhlQ

Mieli ry: Hyvän mielen treenivihko

Mieli ry: Hyvän mielen treenivihko ohjaajan opas

Mieli ry: Mielenterveys voimaksi

Mieli ry: Hyvän mielen koulu – mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa

MLL: Kiusaamisen ehkäiseminen – opas tukioppilasohjaajalle

MLL: Terve minä – tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta

MLL: Tunteella – tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta

Nuorten akatemia: Turvallista ryhmää rakentamaan

Kuopio: tunne- ja turvataitokello https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/tunnetaidot/

Rovaniemien esi- ja perusopetuksen hyvinvoinnin vuosikello: https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4

Yhdessä turvallisempi Pohjois-Satakunta -hanke (2025-2027)

KANKAANPÄÄ

OPETUSHALLITUS RAHOITTAA HANKETTA