

Hyvän mielen taitomerkki

Erittely 3. ja 4. luokan
oppitunneista ja tavoitteista



Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, tunnetaidot



TUTUSTU YKSIN TAI RYHMÄSSÄ: Tunteita ilmaistaan monin eri tavoin



Ymmärrän, että on eri tapoja ilmaista tunteita.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Minun tunteeni – sinun tunteesi



Ymmärrän, että on tärkeää erottaa omat tunteet muiden tunteista.



Osaan nimetä tunteiden eri vivahteita.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kiitollisuus ja hyvän toivotus

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, tunnetaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mitä voin tehdä ikävien tunteiden tullessa?



Olen miettinyt etukäteen sitä, mitä voin tehdä ikävien tunteiden tullessa.



Ymmärrän, että tunteiden mukaan ei voi aina toimia.



TUTUSTU YKSIN: Puhutaan tunteista!



Olen harjoitellut tunteista puhumista.



Ymmärrän, että tunne kestää hetken aikaa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kiitollisuus ja hyvän toivotus



Tiedän tapoja vahvistaa iloa itsessäni ja ympäristössäni.

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, kaveritaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tule mukaan!



Tiedän, miten käyttäytyään ystävällisesti toisia kohtaan ja olen harjoitellut sitä.



Osaan nimetä tunteita, joita ryhmän ulkopuolelle jäänyt voi kokea.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 1.



Olen harjoitellut leikkien sisällöstä ja yhteisestä tekemisestä neuvottelemista.



Tunnistan hankalia kaveritilanteita ja osaan kertoa, miten niissä toimitaan joustavasti.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Jäätäneet hernepusit

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, kaveritaidot



TUTUSTU YKSIN TAI RYHMÄSSÄ: Harjoittelen minä-viestejä!



Selviydyn ajoittain ristiriitatilanteista itsenäisesti.



Osaan tehdä yhteisen sopimuksen ristiriitojen välttämiseksi tulevaisuudessa.



Olen harjoitellut eri näkökulmien ymmärtämistä ristiriitatilanteessa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Meidän ryhmässä on voimaa! Ryhmäyttäviä harjoituksia.



Olen osallistunut luokassa ryhmäyttäviin harjoituksiin.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Jäätäneet hernepusit

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU YKSIN: Tunnistetaan vahvuuksia!



Osaan nimetä vahvuuksiani.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 2



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 3



TUTUSTU YKSIN: Kaikki onnistuvat ja epäonnistuvat joskus



Osaan kertoa, millaisissa asioissa onnistun.



Tunnistan, millä tavalla suhtaudun epäonnistumiseen.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Metsäkävely

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Hyvä minä! Hyvä sinä!



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 5



Osaan kehua ja kannustaa kaveria.



Osaan kehua ja kannustaa itseäni.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Metsäkävely

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, arvot ja asenteet



TUTUSTU YKSIN: Mikä on sinulle tärkeää?



Olen keskustellut aikuisen johdolla arvo-sanasta.



Olen harjoitellut perustelemaan itselleni tärkeitä asioita.



Olen harjoitellut aikuisen johdolla selittämään muutamia arvoja.



TUTUSTU YKSIN: Auttaminen tuo hyvää mieltä



Osaan nimetä tapoja, joilla voin olla toisille avuksi. Tiedostan, että auttaminen tuo myös itselle hyvää mieltä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tunnustellaan käsiä

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, arvot ja asenteet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 4



Olen tarkastellut sitä, miten minulle tärkeät asiat näkyvät toiminnassani.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Arvot meillä ja muualla



Olen harjoitellut ymmärtämään toisille tärkeitä asioita.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tunnustellaan käsiä

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, hyvä arki



TUTUSTU YKSIN: Hyvän mielen valinnat arjessa



TUTUSTU YKSIN: Mielen terveyden käsi



Tiedän, miksi kannattaa syödä terveellisesti 4-5 kertaa päivässä.



Ymmärrän, mikä merkitys yönillä on jaksamiseen.



TUTUSTU YKSIN: Hyvän mielen päiväkirja



Osaan nimetä päivittäisen ulkoilun ja liikunnan hyötyjä.



Osaan nimetä "ruutuajan" hyötyjä ja haittoja.



Ymmärrän, miksi kavereiden ja perheenjäsenten kanssa vietetty aika on tärkeää.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tara ja Säihkyvä metsä

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, hyvä arki



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Hyvää oloa taiteesta



Tunnistan itselleni sopivia vapaa-ajan puuhia, joissa voin olla luova ja ilmaista tunteitani (esimerkiksi harrastamalla kuvataidetta, musiikkia, tanssia, teatteria, kädentaitoja, valokuvaamista, videoiden tekoa jne.).



TUTUSTUTAAN RYHMÄSSÄ: Kestävä valinta kannattaa



Olen harjoitellut säästeliästä rahankäyttöä.



Olen harjoitellut huolehtimaan ympäristön siisteydestä koulussa ja kotona.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tara ja Säihkyvä metsä

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Kehoni on arvokas ja ainutlaatuinen



Osaan nimetä kehoni hyviä puolia ja tiedän, miksei toistenkaan ulkonäköä tule arvostella.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Määrään itse kehostani



Tiedän, että toisen yksityisiä kehon osia tulee kunnioittaa ja että toisen kehoa ei saa koskettaa ilman lupaa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Saderentoutus

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU YKSIN: Turvaohjeita



Tiedän, miten voin toimia uhkaavissa tilanteissa.



Osaan nimetä keinoja, joilla suojelen itseäni somessa.



Tiedän voivani kertoa aikuiselle, jos kohtaan netissä jotain pelottavaa tai hämmentävää.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Harjoitellaan jämäkkyyttä!



Tiedän, ettei kenelläkään ole oikeutta satuttaa toista.



Olen harjoitellut oman puoleni pitämistä jämäkästi mutta ystävällisesti.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Saderentoutus

Hyvän mielen taitomerkki 3. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mikä on turvaverkko?



TUTUSTU YKSIN: Turvaverkon tehtäviä



Osaan kertoa, mitä turvaverkolla tarkoitetaan ja keitä turvaverkkooni kuuluu.



Tiedän, että on normaalia olla välillä huolissaan ja että pelko on hyödyllinenkin tunne.



Tiedän, että hyvä kaveri osaa myös kuunnella toisen huolia ja ohjata aikuisen luo tarvittaessa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kolme asiaa

Hyvän mielen taitomerkki 4. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Selviytymiskeinoja



Osaan kertoa, miten voin helpottaa oloani ollessani surullinen tai huolissani.



Olen harjoitellut erilaisia selviytymistaitoja surujen ja huolien varalle.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kolme asiaa