

# Hyvän mielen taitomerkki

Erittely 1. ja 2. luokan  
oppitunneista ja tavoitteista



# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, tunnetaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: ilo



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Suru



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Viha



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Pelko



Osaan kertoa, mistä asioista tulee iloinen, surullinen, vihainen ja pelokas olo.



Tunnistan iloisen, surullisen, vihaisen ja pelokkaan ihmisen.



Osaan kertoa, kun minua pelottaa, olen vihainen, surullinen tai iloinen.



Tiedän, että tunteet voivat tuntua kehossa. Olen harjoitellut tunnistamaan, missä kohtaa kehoani tuntuu ilo, suru, viha ja pelko.



Osaan nimetä ainakin kahdeksan tunnetta.



TIETOISUUSTAITOHARJOITUS Taran tarina

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, tunnetaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mitä voin tehdä, kun koen ikäviä tunteita?



Yritän ymmärtää, mistä tunteeni johtuu.



Tiedän keinoja rauhoittua ikävän tunteen tullen.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Omat ja muiden tunteet



Ymmärrän, että tunteet voivat tarttua.



TIETOISUUSTAITOHARJOITUS Taran tarina

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, kaveritaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Meidän luokka on kiva luokka! Ryhmäyttäviä harjoituksia saliin.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Leikitään yhdessä!



Ymmärrän, että lapset haluavat leikkiä erilaisia leikkejä, ja kuuntelen muiden toiveita.



Olen harjoitellut leikkimistä erilaisissa ryhmissä ja tiedän, miten voi pyytää kaveria mukaan leikkiin.



Osaan kysyä, pääsenkö mukaan leikkiin.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Selän kuvat

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, kaveritaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Riita poikki ja voita väliin!



Olen harjoitellut kaverilta anteeksi pyytämistä sekä anteeksi antamista.



Olen harjoitellut kaverin kuuntelemista ja sovinnon tekemistä. Tiedän, että voin riitatilanteessa hakea tarvittaessa aikuisen avuksi.



Tiedän, miten toista lohdutetaan ja miten itse voin kertoa mielipahastani.



Olen aikuisen johdolla harjoitellut näitä taitoja.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Selän kuvat

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mistä pidän ja mistä en?



Osaan kertoa kolme asiaa mistä pidän.



Osaan kertoa kolme asiaa mistä en pidä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Hengityspeili

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tunnistetaan vahvuuksia!



Osaan kertoa, missä olen taitava.



Osaan iloita, kun minua kehuaan.



Olen aikuisen johdolla harjoitellut näitä taitoja.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Hengityspeili

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, arvot ja asenteet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mikä on minulle tärkeää? Kenelle minä olen tärkeä?



Tiedän, kenelle minä olen tärkeä ja miksi.



Tiedän, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä.



Ymmärrän, että eri ihmisille eri asiat ovat tärkeitä.



Harjoittelen keskustelua ryhmässä meille tärkeistä asioista.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Terälehdet



# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, arvot ja asenteet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Hyvä omatunto



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Puhuisinko totta vain en?



Osaan nimetä asioita, jotka tuottavat minulle hyvää mieltä.



Ymmärrän, mitä tarkoittaa sana omatunto.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Terälehdet

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, hyvä arki



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mielenterveyden käsi



Tiedän, että minua ei väsytä aamulla, jos olen mennyt nukkumaan riittävän aikaisin.



Ymmärrän, miksi kannattaa syödä riittävästi ja maistella erilaisia ruokalajeja.



Osaan kertoa, miksi kavereiden ja perheenjäsenten kanssa vietetty aika on tärkeää.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Sulevi Sekasotku



Tiedän, miksi on tärkeää huolehtia omista ja yhteisistä tavaroista sekä yhteisten tilojen järjestyksestä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Puunhakkaajan hengitys

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, hyvä arki



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Hyvän mielen puuhaa



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Ruuduilla ja ilman



Tiedän, että leikkiminen, ulkoilu ja liikunta tekevät minulle hyvää.



Osaan nimetä harrastuksen tai vapaa-ajan puuhia, joita tykkään tehdä.



Minulla on ideoita siihen, mitä voin puuhata yhdessä perheen kanssa.



Osaan nimetä ruutuajan hyötyjä ja haittoja.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Puunhakkaajan hengitys

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Iloa omasta kehosta!



Osaan kertoa, mitä hyvää ja kaunista on minussa ja kaverissa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Määrään itse kehostani



Tiedän, ettei kenenkään uimapukualueelle saa koskea ilman lupaa.



Osaan nimetä asioita, jotka saavat minun kehoni ja mieleni voimaan hyvin joka päivä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Olen ihana

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Puolustan itseäni



Ymmärrän, että kiukusta on myös hyötyä. Se auttaa pitämään puolia ja olemaan jämäkkä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Turvallisesti ulkona ja netissä



Olen harjoitellut epäreiluissa tilanteissa toimimista ja oman puolen pitämistä.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Olen ihana

# Hyvän mielen taitomerkki 1. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Turvaverkkoni



Osaan nimetä itselleni turvallisia aikuisia.



Tiedän, kenelle voin koulussa kertoa huolistani ja keneltä saan apua.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Jännitä - rentouta

# Hyvän mielen taitomerkki 2. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mikä helpottaa, jos on paha mieli?



Tiedän, ettei aina tarvitse olla iloinen ja että se on normaalia.



Osaan nimetä keinoja, joilla voin helpottaa oloani, jos minulla on huolia tai minua pelottaa.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Jännitä - rentouta