

OPPITUNTIKORTIT



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue



Johdanto

Tämän kortin voi näyttää oppilaille/opiskelijoille. Käytä mielellään korttia ennen jokaista oppituntia. Opettaja voi lukea alla olevan tekstin ääneen tai muotoilla sen sopivaksi katsomallaan tavalla.

Tällä oppitunnilla puhumme ympäristötunteista. Tämä on aihe, josta emme ehkä muuten puhu ja joka voi tuntua aluksi oudolta. Harjoitusten tavoitteena on opettaa meitä tunnistamaan tunteita, sanoittamaan niitä ja ilmaisemaan niitä jollakin tavalla. Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tuntea, jokaisella ihmisellä on oma kokemuksensa. Tämän oppitunnin tavoitteena on, että opit tuntemaan itsesi paremmin, ja sen saavuttamiseksi on monta tapaa. Jos harjoitus tuntuu vaikealta tai epämiellyttävältä, yritä olla mukana itsellesi sopivalla tavalla.

Tietyt harjoitukset ovat yksilöllisiä, mutta muutama tehdään ryhmässä. Hyvän ryhmäkeskustelun aikaan saamiseksi on tärkeää, että me kaikki pyrimme noudattamaan yhteisiä sääntöjä:

- 1 . Kuunnelkaa toisianne, älkää keskeyttäkö älkääkä käynnistäkö sivukeskusteluja.
- 2 . Kerro omista ajatuksistasi ja kokemuksistasi. Kerro tavalla, joka on muille helppo ymmärtää.
- 3 . Kysy, mitä mieltä muut ovat ja mitä he ajattelevat.
- 4 . Osallistu keskusteluun ja anna kaiken muun olla, kun keskustelemme yhdessä.

Oppitunnin aikana tulee tietysti myös noudattaa samoja kunnioituksen ja ystävällisyyden periaatteita kuin tavallisilla oppitunneillamme. Meillä saa olla erilaisia tunteita ja eri mielipiteitä ja tällä oppitunnilla saamme harjoitella niiden ilmaisua eri tavoin.

SANAPILVI – KOKO LUOKKA

Tämä kortti on opettajaa varten.

Ympäristötunteita ovat kaikenlaiset ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyvät tunteet. Jotta voisimme tunnistaa tunteet ja puhua niistä, ne on sanoitettava.

Tee sanapilvi yhdessä oppilaiden/opiskelijoiden kanssa käyttämällä verkkosovellusta, kuten Menti- tai ja Flinga-sovelluksia, tai pyytämällä oppilaita/opiskelijoita kirjoittamaan sanoja tarralappuihin, jotka keräät ja asetat kaikkien nähtäville. Voit aloittaa kysymällä nuorilta seuraavat kysymykset:

Mitä luontoon, ympäristöön tai ilmastoon liittyviä tunteita olet tuntenut?

Mistä tunteista olet kuullut tai lukenut?

Kerättyäsi tunteet pilveen, voit käydä ne läpi ryhmän kanssa. Onko tiettyä tunnetta paljon? Onko toisiaan muistuttavia tunteita? Tunnesanat, joita on vaikea ymmärtää tai joita ei käytetä kovinkaan usein, mitä ne tarkoittavat? Voit myös ehdottaa, että lisäätte sanoja, kuten sanoja miellyttäville tunnekokemuksille, jotka helposti unohtuvat puhuessamme ympäristöstä ja ilmastosta. Käytä halutessasi tunnesanapilveä:

pelko – syyllisyys – viha – avuttomuus – riittämättömyys
– uupumus – kauhu – levottomuus – jännitys – suru –
menettämisen pelko – yksinäisyys – alakulo – turhautuneisuus
– katkeruus – raivo – häpeä – pakonomaisuus – ilo –
rauhattomuus – pienuus – lamaannus – halu toimia – halu
vaikuttaa – ylpeys – into – kiitollisuus – kiinnostus –
ahdistus – voimaantumisen – toivo – kiukku – hämmennys
– ulkopuolisuus – hyvittämisen halu – yhteenkuuluvuus –
uteliaisuus – masentuneisuus – hellyys – epäreiluuden tunne
– järjestyttävyyttä – tarkoitus – rohkeus – ylitsekävyys



(Harjoitus on saanut inspiraatiota Ympäristötunnesanojen seinä -harjoituksesta Pieni opas ympäristötunneisiin – tietopaketti nuorten kanssa toimiville -oppaasta <https://www.ymparistoahdistus.fi/oppaat/pieni-opas-ymparistotunneisiin-tietopaketti-toimintaan-nuorten-ja-opiskelijoiden-kanssa/>)

ILMASTOTUNNEPYÖRÄ – YKSILÖLLINEN

**Tämän kortin voi näyttää oppilaille/
opiskelijoille.**

Käyttäkää ilmastotunnepyörää apuna sanoittamaan tunnetta tai tunteita, joita herää puhuessamme luontoon, ympäristöön ja ilmastoon liittyvistä asioista. Tätä voidaan käyttää täydentämään oppitunteja muissa oppiaineissa tai erillisenä harjoituksena Ympäristötunnepelin kuvakorttien kanssa.

Kirjoita ylös itsellesi:

Mitä tunteita tunnistat? Miten ne liittyvät luontoon, ympäristöön ja ilmastoon? Onko tiettyjä tilanteita, jotka herättävät tällaisia tunteita?

Jos harjoitusta käytetään täydentävästi:

Mitä tunteita keskustelun aiheet oppitunnilla herättivät sinussa? Miksi? Reagoitko johonkin tiettyyn asiaan?



Harjoitus kuvakorteilla:

Nosta kuvakortti ja mieti, mikä tunne tai mitä tunteita herää katsoessasi kuvaa ja ajatellessasi sen sisältöä. Kirjoita ajatuksesi ylös itsellesi. Kaikki tunteet ovat sallittuja, ne kertovat, mikä on sinulle tärkeää.



ILMASTOTUNNEPYÖRÄ – RYHMÄ

*Tämän kortin voi näyttää oppilaille/
opiskelijoille.*

Käyttäkää ilmastotunnepyörää apuna sanoittamaan tunnetta tai tunteita, joita herää puhuessamme luontoon, ympäristöön ja ilmastoon liittyvistä asioista. Tätä voidaan käyttää täydentämään oppitunteja muissa oppiaineissa tai erillisenä keskusteluna Ympäristötunnepelin kuvakorttien kanssa.

Jaa luokka enintään kolmen hengen ryhmiin.

Pyydä ryhmiä katsomaan pyörää ja keskustelemaan: Mitä tunteita tunnistat? Miten ne liittyvät luontoon, ympäristöön ja ilmastoon? Onko tiettyjä tilanteita, jotka herättävät tällaisia tunteita?

Jos harjoitusta käytetään täydentävästi:

Mitä tunteita keskustelun aiheet oppitunnilla herättivät sinussa? Miksi?
Reagoitko johonkin tiettyyn asiaan?



Harjoitus kuvakorteilla:

Nostakaa kuvakortti ja miettikää, mikä tunne tai mitä tunteita herää katsoessanne kuvaa ja ajatellessanne sen sisältöä. Keskustelkaa yhdessä, kunnes kaikki ovat saaneet sanoa jotakin. Jos on aikaa, voitte jatkaa uudella kortilla jne., kunnes opettaja pyytää teitä lopettamaan. Kaikki tunteet ovat sallittuja, ne kertovat, mikä on sinulle tärkeää.

YMPÄRISTÖTUNTEET KEHOSSA – YKSILÖLLINEN & LUOVA

***Tämän kortin voi näyttää oppilaille/
opiskelijoille.***

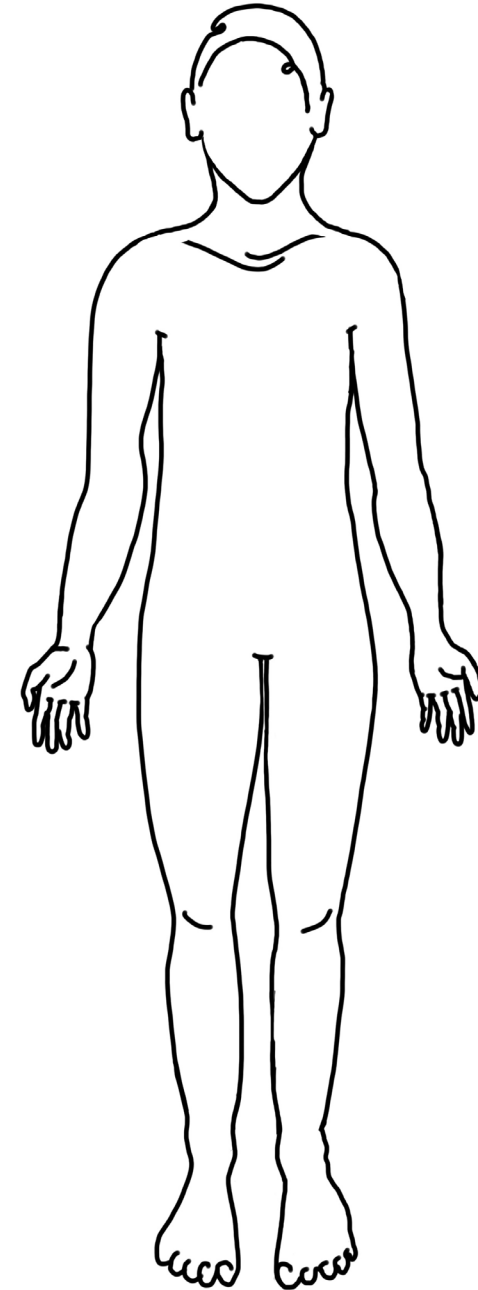
Kaikki tunteet tuntuvat mielen lisäksi myös kehossa. Tämä harjoitus auttaa sinua tuntemaan kehosi ja tunnistamaan, missä ympäristötunteet tuntuvat. Tätä harjoitusta varten tarvitset vähintään paperin, erivärisiä kyniä ja ilmastotunnepyörän. Piirrä yksinkertainen ihmishahmo tai väritä valmiiksi tulostettuihin hahmoihin.

Tunnustele ja väritä tai kirjoita kuviisi, missä ja miltä tuntuu.

kun ajattelet ilmastonmuutosta

kun ajattelet sukupuuttoon kuolevia lajeja

kun olet paikassa, josta pidät kovasti,
lempipaikassasi



KEHOSKANNERI – YKSILÖLLINEN & FYYSINEN

Tämä kortti on opettajaa varten.

Kaikki tunteet tuntuvat mielen lisäksi myös kehossa. Tämä harjoitus ("bodyscan") auttaa nuoria tuntemaan kehonsa ja tunnistamaan, missä tunteet tuntuvat. Harjoitus voidaan tehdä luokahuoneessa tai ulkona rauhallisessa paikassa. Harjoitus voidaan toteuttaa lyhyen tauon muodossa (5 min) tai pidempänä pohdiskelutuokiona (15–20 min). Harjoitus on paras tehdä seisten siten, että jokaisella on hyvin tilaa, mutta harjoitusta voidaan myös muokata henkilöille, jotka eivät voi seistä. Opettaja lukee harjoituksen ääneen hitaasti ja rauhallisella äänellä.

Tässä harjoituksessa tutustumme sisäiseen maailmaamme, eli siihen, miltä kehomme sisällä tuntuu. Sinun ei tarvitse sulkea silmiäsi, mutta tee tämä harjoitus itsenäisesti äläkä katso muita sen aikana. Jos jossain vaiheessa alkaa tuntumaan epämiellyttävältä ja haluat keskeyttää, saat keskeyttää, mutta anna muiden suorittaa harjoitus rauhassa loppuun. Sitten aloitamme.

- Seuraa tilannetta olemalla läsnä ja kysy, mitä oppilaat/ opiskelijat kokivat. Anna tilaa niille, jotka haluavat jakaa kokemansa, äläkä painosta niitä, jotka eivät halua. Seuraa, tunsiko joku, ettei hän pystynyt osallistumaan harjoitukseen ollenkaan, tai sanooko joku voivansa huonosti harjoituksen jälkeen. Nuorille voi myös olla antoisaa kirjoittaa ylös ajatuksensa ja tunteensa yksilöllisesti.

Tömistele jalkojasi lattiaan/maahan. Tunne, miten varpaat levittäytyvät ja kantapää painautuu lattiaan/maahan niin, että seisot tukevasti.

Hengitä syvään, sisään – ulos. Jatka hengittämistä omaan tahtiin koko harjoituksen ajan. Missä hengitys tuntuu? Nenässä? Vai vatsassa? Tunnustele, voitko tuntea hengityksesi myös kylkiluissa ja selässä.

Yritä tunnustella, mitä kehossa tapahtuu. Onko jossain kylmä tai kuuma, kireää tai rentoa, hermostunutta tai raskasta? Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, vaan anna sen vain olla.

Mitä tunteita kehossa tuntuu? Missä ne tuntuvat? Miltä ne tuntuvat?

Huomioi erityisesti, miltä kurkussa, rinnassa, mahassa ja käsissä tuntuu.

Sinun ei tarvitse muuttaa tunteita. Juuri nyt tunnet, että sinulla on nämä tunteet ja ne saavat olla sellaisia kuin ne ovat. Tunteita tulee ja menee. Nyt voit päästää niistä irti.

Hengitä syvään, sisään – ulos. Jos nyt tuntuu siltä, että haluat liikkua jollakin tavalla, voit liikkua – voit heilutella käsiäsi, hypellä ja antaa itsellesi halauksen. Avaa silmäsi, jos ne olivat kiinni, ja palaa ulkomaailmaan.

VIISI AISTIA – YKSILÖLLINEN & FYYSINEN

Tämä kortti on opettajaa varten.

Kaikki tunteet tuntuvat mielen lisäksi myös kehossa. Tämä harjoitus auttaa nuoria tuntemaan kehonsa, löytämään kytköksiä sen ja ympäristönsä välillä ja olemaan siinä enemmän läsnä. Harjoitus voidaan tehdä luokkahuoneessa tai ulkona rauhallisessa paikassa. Harjoitus voidaan toteuttaa lyhyen tauon muodossa (5 min) tai pidempänä pohdiskelutuokiona (15–20 min). Harjoitus on paras tehdä seisten siten, että jokaisella on hyvin tilaa, mutta harjoitusta voidaan myös muokata henkilöille, jotka eivät voi seistä. Opettaja lukee harjoituksen ääneen hitaasti ja rauhallisella äänellä.

Tässä harjoituksessa tutustumme aistihimme, eli siihen, mikä yhdistää meidät ympäröivään maailmaan. Suorita tämä harjoitus itsenäisesti äläkä katso muita suorituksen aikana. Jos jossain vaiheessa alkaa tuntumaan epämiellyttävältä ja haluat keskeyttää, saat keskeyttää, mutta anna muiden suorittaa harjoitus rauhassa loppuun.

Sitten aloitamme.

Hengitä syvään, sisään – ulos. Jatka hengittämistä omaan rauhalliseen tahtiin koko harjoituksen ajan.

Nyt voit keskittyä näköösi. Valitse viisi asiaa, jotka näet, ja mieti hiljaa itseksesi, mitä ne ovat.

Tämän jälkeen voit keskittyä kuuloosi. Valitse neljä asiaa, jotka kuulet, ja mieti hiljaa itseksesi, mitä ne ovat.

Keskity hajuaistiisi. Valitse kolme asiaa, jotka haistat, ja mieti hiljaa itseksesi, mitä ne ovat.

Tule tietoiseksi tuntoaististasi. Valitse kaksi asiaa, jotka tunnet ihollasi, ja mieti hiljaa itseksesi, mitä ne ovat.

Lopuksi voi keskittyä makuaistiisi. Valitse yksi asia, jonka maistat, ja mieti hiljaa itseksesi, mikä se on.

Hengitä syvään, sisään – ulos. Jos nyt tuntuu siltä, että haluat liikkua jollakin tavalla, voit liikkua – voit heilutella käsiäsi, hypellä ja antaa itsellesi halauksen.

YMPÄRISTÖTUNNELYRIIKKA – YKSILÖLLINEN/RYHMÄ & LUOVA

Tämä kortti on opettajaa varten.

On hyödyllistä harjoitella eri tapoja ilmaista tunteita, ja tämä harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tehdä sitä luovemmin ja vähemmän analyttisesti. Kerro ensin oppilaille, mitä harjoituksessa tehdään, ja anna heille tämän jälkeen mahdollisuus valita, haluavatko he suorittaa harjoituksen yksilöllisesti vai enintään kolmen hengen ryhmässä. He tarvitsevat joko kynän ja paperia tai tietokoneen voidakseen toteuttaa harjoituksen ja Ympäristötunnepelin kuvakortit inspiraatioksi.

Harjoituksessa kirjoitetaan runo tai laulun sanat, joiden aiheena ovat ympäristötunteet. Kaikki saavat ottaa avuksi kuvakortin, mutta sitä ei tarvitse käyttää, ja kortteja saa ottaa niin monta kuin kokee tarvitsevansa päästäkseen alkuun.

Varaa harjoitukseen vähintään 20 minuuttia.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet valmiiksi, voitte käydä läpi, miltä harjoitus tuntui, ja halukkaat voivat lukea tekstinsä ääneen. Jos koko luokan edessä kertominen tuntuu epämukavalta, voitte käydä tunteet läpi pareittain tai ryhmissä.

YMPÄRISTÖTUNNEMAALAUUS – YKSILÖLLINEN & LUOVA

Tämä kortti on opettajaa varten.

On hyödyllistä harjoitella eri tapoja ilmaista tunteita, ja tämä harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tehdä sitä luovemmin ja vähemmän analyttisesti. Oppilaat/opiskelijat tarvitsevat värejä ja paperia voidakseen suorittaa harjoituksen ja Ympäristötunnepelin kuvakortit inspiraatioksi.

Harjoituksessa maalataan ympäristötunneaiheinen maalaus. Kaikki saavat ottaa avuksi kuvakortin, mutta sitä ei tarvitse käyttää, ja kortteja saa ottaa niin monta kuin kokee tarvitsevansa päästäkseen alkuun.

Varaa harjoitukseen vähintään 20 minuuttia.

Kun kaikki ovat saaneet maalauksensa valmiiksi, voitte käydä läpi, miltä harjoitus tuntui ja halukkaat voivat kertoa lisää maalauksistaan. Jos maalauksen näyttäminen koko luokan edessä tuntuu epämukavalta, voitte käydä maalaukset läpi pareittain tai kiertää katsomassa toisten maalauksia.

LOPETUS

Tämä kortti on opettajaa varten.

Riippumatta siitä, miten oppitunti on sujunut, on tärkeää antaa oppilaille/opiskelijoille vahvistus siitä, että olette harjoitelleet jotakin, joka on vaikeaa myös monelle aikuiselle. Joskus voi olla hyvinkin haastavaa tunnustella omia tunteitaan edes vähän, joten kaikki yritykset ovat parempia kuin ei mitään. Sinulla on opettajana vastuu auttaa nuoria siirtymään tunteisiinsa keskittymisestä takaisin arkeen turvallisella tavalla. Pelkkä oppitunnin päättäminen ja kaikkien päästäminen lähtemään ei rakenna siltaa seuraavaa kertaa varten, joten pyri saamaan loppuun ainakin jonkinlainen yhteen kokoava elementti.

Pitkä lopetus:

Tehkää uusi sanapilvi (ks. Sanapilvi-kortti), johon kokoatte oppilaiden/opiskelijoiden oppitunnin aikana tuntemia tunteita kuvaavia sanoja. Tee lyhyt yhteenveto siitä, mitä tunteita on ollut paljon, ja anna oppilaille/opiskelijoille vahvistus siitä, että kaikki tunteet ovat arvokkaita. Kerro, että lisää tukea on saatavilla, jos joku tuntee tarvitsevansa sitä jälkikäteen. Kiitä nuoria siitä, että he ovat osallistuneet oppituntiin ja harjoitelleet tunteidensa tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista.

Lyhyt lopetus:

Varmista, että sinulla on kaikkien huomio. Luo kytkös alkuun alla olevalla tekstillä tai muotoile se uudelleen sopivaksi katsomallasi tavalla.

Tämän oppitunnin aikana olemme tutustuneet ympäristötunteisiin. Olemme harjoitelleet tunteiden tunnistamista, niiden sanoittamista ja niiden ilmaisemista jollakin tavalla. Kaikki tunteet ovat arvokkaita, koska ne kertovat, mikä on sinulle tärkeää. Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tuntea, jokaisella ihmisellä on oma kokemusmaailmansa. Tavoitteena on, että opit tuntemaan itsesi paremmin, ja sen saavuttamiseksi on monta tapaa. Kiitos, että olette yrittäneet olla mukana tavalla tai toisella. Nyt jätämme ympäristötunteet ja jatkamme seuraavaan asiaan.