




Mitä
tarkoittaa
hyvä mieli?

Mistä asioista
sinulle tulee hyvä
mieli?

Yrittäkää keksiä
mahdollisimman
paljon isoja ja
pieniä asioita...

Mistä asioista
sinulle tulee paha
mieli?
Mitkä asiat pilaavat
hyvän fiiliksen?

Mikä saa sinut
nauramaan
ääneen?



Voiko ihminen
oppia olemaan
hyvällä mielellä?

Miksi?


Miksi ei?

Miten mieltä voi
hoitaa?
Keksikää yhdessä
erilaisia tapoja hoitaa
mieltä

Miten hyvä
mieli vaikuttaa
töissä?
Entä vapaa-ajalla?

Mitä hyötyä
hyvästä mielestä
on?

Missä asioissa
hyvä mieli auttaa?




Mikä on sinun
"turvapaikkasi",
eli paikka, jossa voit
rauhottua?
Missä paikassa
sinulle tulee
hyvä olo ja
hyvä mieli?

Keksikää yhdessä
tapoja, joilla voitte
luoda hyvää
mieltä ryhmään
ja opiskelupäiviin.

Milloin viimeksi sait
toisen ihmisen
hymyilemään?
Kerro ryhmälle,
mitä teit

Miten sinä
voit tehdä
hyvän mielen
toisille ihmisille?



Mitkä tunteet
kuuluvat
hyvään mieleen?
(Esim. ilo, onni...)

Kenen kanssa
naurat usein?
Millainen tilanne
se on?

Sanastoa:

mieli = tunne, fiilis, asenne,
ajatukset, olotila

olla hyvällä tuulella = olla hyvällä
mielellä/fiiliksellä, kun ihmisellä
on hyvä "tunnelma"

hyväntuulinen = olla hyvällä
tuulella, positiivisella mielellä

tyytyväinen = kun et halua/tarvitse
mitään lisää, vaan kaikki on hyvin

nauraa ääneen = nauraa niin,
että siitä kuuluu ääni

hoitaa mieltä = pitää huolta
psykkisestä hyvinvoinnista eli
omasta mielenterveydestä ja
jaksamisesta

Ohje opettajalle:

Ja opiskelijat pieniin
keskusteluryhmiin. Anna kaikille
ryhmille kysymyskortit sekä yksi
sanastokortti.

Ohjeista aiheeseen ja kerro, että
näihin kysymyksiin ei ole
olemassa oikeita tai väärä
vastauksia, vaan on hyvä, jos
keksitään paljon erilaisia
näkökulmia.

Tarkoituksena on vaihtaa ideoita
ja pohtia mielen hoitamista ja
hellimistä ja myös hyvän mielen
levittämistä muille. Käykää aluksi
yhdessä läpi pieni sanasto.