



Hyvän mielen
joulukalenterikortit
2023



Tulosta, leikkaa ja laminoi Open Innon hyvän mielen joulukalenterikortit käyttöösi ja hyödynnä niitä päivittäin joulukalenteritehtävinä. Kortteja on yhteensä 24 kappaletta. Jos et esimerkiksi koulussa tai varhaiskasvatuksessa tarvitse kaikkia kortteja, niin voit valikoida sopivimmat käyttöösi. Tämän takia korteissa ei ole myöskään merkittyjä päivämääriä tai järjestystä. Kortteja voi käyttää tietenkin myös muulloinkin kuin joulukuussa.

Mikäli haluat, voit ottaa käyttöön myös liitteenä olevan hyvän mielen passin, johon voi merkitä jokaiselta päivältä kortin tehtävän suoritetuksi.

Toivotamme hyvää mieltä korttien parissa!

Kehuja kirjaimistani

Kirjoita paperille nimesi
kirjaimet allekkain pystyyn.

Keksi ja kirjoita jokaisen kirjaimen
kohdalle itseesi liittyvä positiivinen ja
sinua kehuva sana.

Innokas

Nauravainen

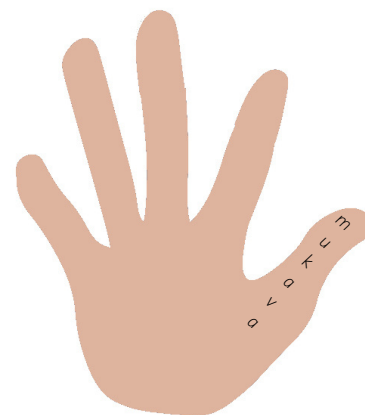
Nopea

Oivaltava

Kehun kaveria

Muodostakaa parit.
Piirtäkää kumpikin oman
kämmentenne ääriviivat paperille.
Vaihtakaa paperit.

Keksi ja kirjoita jokaisen sormen
kohdalle pariisi liittyvä positiivinen ja
häntä kehuva sana.



Mitä kuuluu?

Kysy päivän aikana vähintään kolmelta ihmiseltä: "Mitä sinulle kuuluu?"
Keskity kuuntelemaan vastaus ja anna aikaa vastaukselle ja keskustelulle.

Mitä sinulle kuuluu?

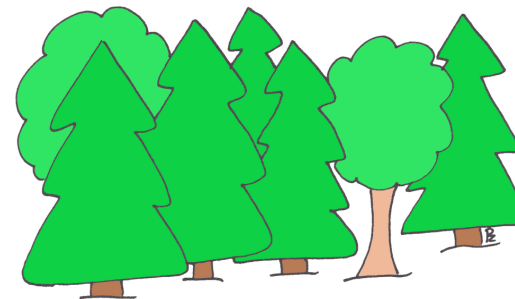


Ulkoiluta ystävää

Ulkoile hetki ystäväsi kanssa.
Sopikaa yhdessä kumpaakin miellyttävä tekeminen ulkona ja viettäkää hetki yhteistä aikaa.

Esimerkkejä:

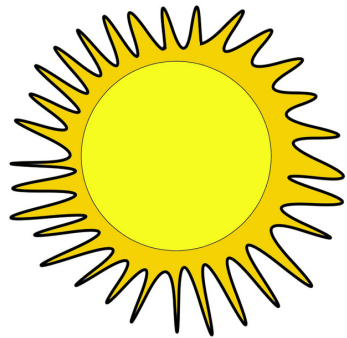
- kävelylenkki
- metsäretki
- puistohetki



Kiitollisuus

Mieti kolme asiaa, joista olet tänään kiitollinen. Jos teette tämän pohdinnan ryhmässä, kiitollisuuden aiheita voi kirjata taululle.

Voit jatkaa kiitollisuusharjoitusta vaikka joka ilta ennen nukkumaanmenoa.



Mukavia asioita

Muistelkaa viikkoa ja kertokaa mitä mukavia asioita teille on tapahtunut tällä viikolla.

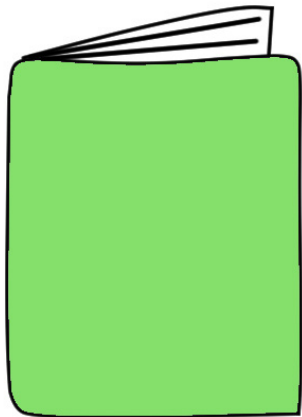
Keskustelkaa ja pohtikaa, mikä tapahtumista on tehnyt mukavan juuri teille.



Parilukeminen

Muodostakaa parit. Valitkaa kumpaakin kiinnostava kirja tai lehti. Lukekaa vuorotellen toisillenne ääneen.

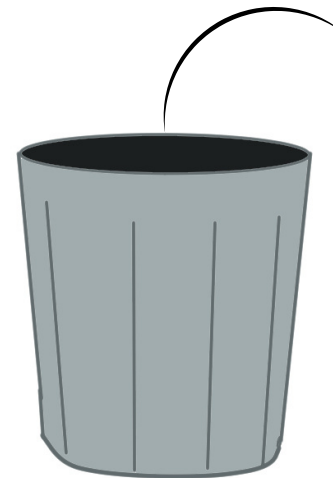
Valitkaa lukutuokiolle mukava ja rauhallinen paikka, jossa voitte keskittyä lukemaan ja kuuntelemaan.



openinno.fi

Murheet pois

Nyt on aika heittää huolet ja murheet pois. Kirjoita/piirrä paperille kolme mieltäsi painavaa asiaa. Rytistä paperi ja heitä huolet kirjaimellisesti pois!



openinno.fi

Saderentoutus

Muodostakaa parit. Toinen parista asettuu mukavaan asentoon rentoutettavaksi. Toinen tekee sormenpäillä naputtamalla sadehierontaa rentoutettavan päähän, selkään ja niskaan. Vaihtelee sormilla sateen voimakkuutta. Tehkää rentoutus kummallekin. Muista, että tämän on tarkoitus tuntua mukavalta.



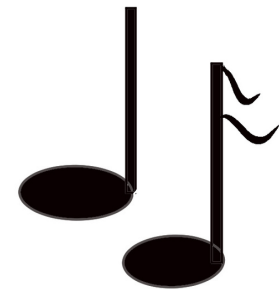
openinno.fi

Lataushetki

Rakentakaa "latauspiste", jossa voi olla hetken omassa rauhassa latautumassa.

Tilassa voi olla esimerkiksi tyynyjä, peittoja, hämää ja rauhallista musiikkia taustalla. Päivän aikana jokaisella tulisi olla mahdollisuus käydä latautumassa.

Latautuja ottaa mukavan asennon ja on hetken hiljaa ja paikallaan omien ajatustensa kanssa.

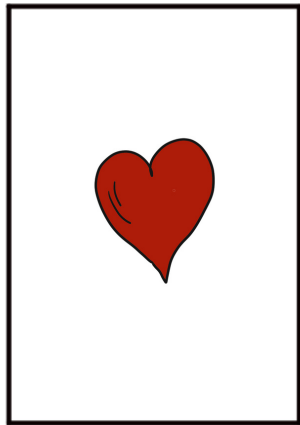


openinno.fi

Unelmakartta

Mistä unelmoit? Ota paperi ja piirrä tai leikkaa kuvia asioista joista unelmoit.

Valmiita tuotoksia voi halutessaan esitellä toisille.



Kehupiiri

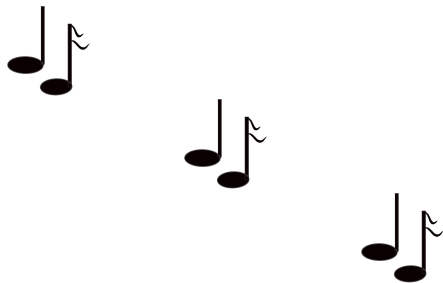
Asettukaa piiriin. Ohjaaja laittaa nallen kiertämään henkilöltä toiselle järjestyksessä. Ojentaessaan nallen seuraavalle, sanotaan vastaanottajasta jokin positiivinen asia.

*"Inno, sinä olet hyvä piirtämään."
Kierroksen jälkeen vaihtakaa paikkoja tai suuntaa. Pyrkikää sanomaan mahdollisimman monia eri kehuja.*



Voimabiisi

Valitse itsellesi voimabiisi, jota
kuunnellessasi sinulle tulee
hyvä ja voimakas olo.
Kuunnelkaa voimabiisejä yhdessä,
esimerkiksi levyraadin muodossa.



Auttaminen

Pyri auttamaan päivän aikana kahta
ihmistä. Tee auttaminen pyytämättä.
Tavoitteena on ilahduttaa
autettavaa pyyteettömästi.

Avaa ovi tai vie roskat. Nosta tippunut
tavara tai avaa ovi. Pienikin teko
tuottaa hyvää mieltä.



Paha mieli pois

Keskustelkaa:

Miten toimit, jos sinulla on paha mieli?
Mikä auttaa pahan mielen poistamiseen?

Entä jos kaverilla on paha mieli? Miten
voit auttaa? Mitä voit sanoa tai tehdä?

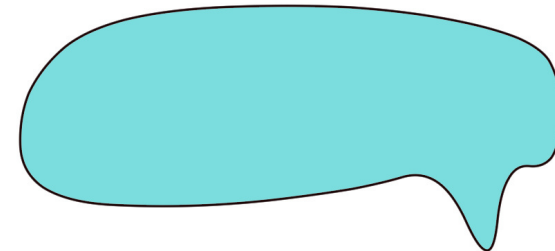
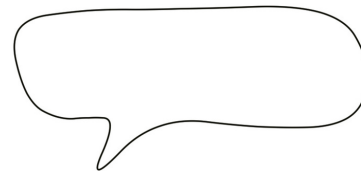
Listatkaa keinot pahan mielen poistoon.



openinno.fi

Juttutuokio

Juttele päivän aikana yhden
uuden tai ainakin hieman sinulle
vieraamman ihmisen kanssa.



openinno.fi

Tutustuminen

Keskustelkaa keinoista tutustua
uusiin ihmisiin:

Miten ja missä voi tutustua
uusiin ihmisiin?

Mitä uudelle tuttavuudelle voi sanoa?

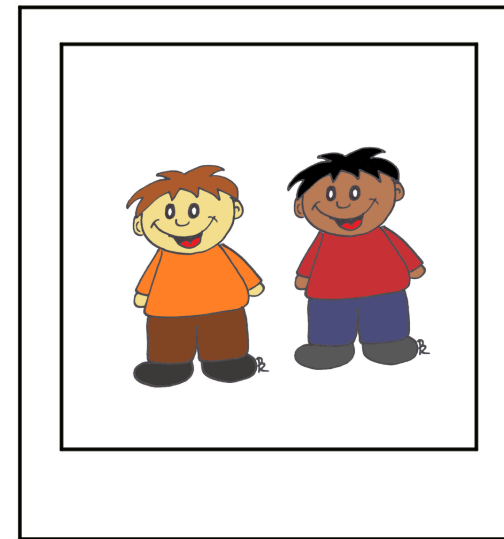
Miten voi aloittaa keskustelun?

Mitä uudelta tuttavuudelta voi kysyä?



Kaverikuva

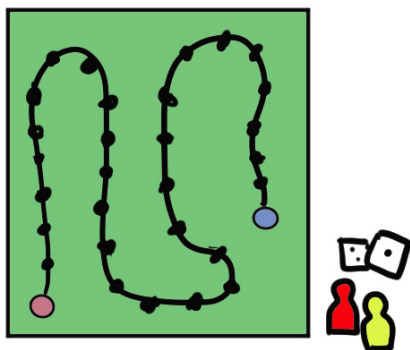
Ota yhteiskuva kaverin kanssa.
Katsokaa kuvaa ja mainitkaa kolme asiaa,
jotka ovat teidän vahvuuksianne.



Hyvän mielen tempaus

Suunnitelkaa hyvän mielen tempaus ja toteuttakaa se yhteistyössä ryhmänne kanssa. Se voi olla pientä tai suurta ja kaikkea siltä väliltä.

Muutamia mahdollisia ideoita:
vierailu vanhainkodissa, pelihetken järjestäminen kummiluokalle, glögitarjoilu vanhemmille, roskien kerääminen pihalta.

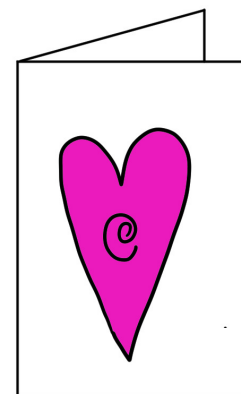


openinno.fi

Askarrelkaa kortteja!

Askarrelkaa kortteja.
Kirjoittakaa kortteihin hyvän mielen toivotuksia ja tervehdyksiä.

Käykää sujauttamassa kortteja postilaatikkoon tai toimittakaa yhteisesti paikkaan, joissa korteista ilahduttaisiin.



openinno.fi

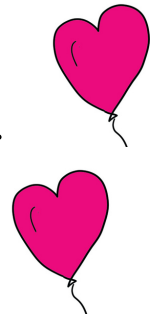
Kehukortit

Jakakaa ryhmässänne
kehlukortti jokaiselle.

Valmiit kehlukortit liitteenä.

Ohessa myös tyhjä pohja, jos haluatte
keksiä omat kehlukortit.

Autat toisia.



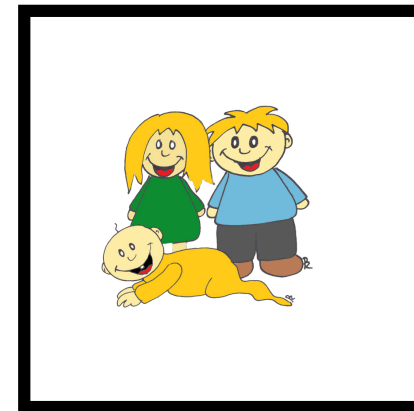
Hyvää mieltä kotona

Keskustelkaa:

Mitkä ovat mukavia tapoja viettää aikaa
oman perheen kanssa?

Mitkä yhteiset tekemiset tuottavat koko
perheelle hyvää mieltä?

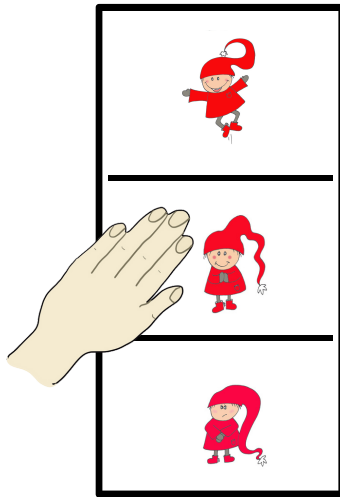
Listatkaa mukavia touhuja ja toteuta
niistä yksi perheesi kanssa.



Päiväfiilis

Jokainen arvioi omaa päiväfiilistään koskemalla lähtiessään oven vieressä olevaa tonttujen päiväfiilispohjaa (liitteenä, suurena kokoon A3 ja laminoi).

Vaihtoehtoisesti fiiliksen voi merkitä myös nimetyllä pyykkipojalla tai omalla merkillä.



openinno.fi

Lempileikit

Pohtikaa ryhmän kanssa leikki, joka tuottaa kaikille hyvää mieltä.
Leikkikää!



openinno.fi

Hyvän mielen passi

Merkitse, kun olet suorittanut päivän hyvän mielen tehtävän.

1.12.	☐	13.12.	☐
2.12	☐	14.12.	☐
3.12.	☐	15.12.	☐
4.12.	☐	16.12.	☐
5.12.	☐	17.12.	☐
6.12.	☐	18.12.	☐
7.12.	☐	19.12.	☐
8.12.	☐	20.12.	☐
9.12.	☐	21.12.	☐
10.12.	☐	22.12.	☐
11.12.	☐	23.12.	☐
12.12.	☐	24.12.	☐

Hyvän mielen passi

Merkitse, kun olet suorittanut päivän hyvän mielen tehtävän.

1.12.	☐	13.12.	☐
2.12	☐	14.12.	☐
3.12.	☐	15.12.	☐
4.12.	☐	16.12.	☐
5.12.	☐	17.12.	☐
6.12.	☐	18.12.	☐
7.12.	☐	19.12.	☐
8.12.	☐	20.12.	☐
9.12.	☐	21.12.	☐
10.12.	☐	22.12.	☐
11.12.	☐	23.12.	☐
12.12.	☐	24.12.	☐

Hyvän mielen passi

Merkitse, kun olet suorittanut päivän hyvän mielen tehtävän.

1.12.	☐	14.12.	☐
4.12	☐	15.12.	☐
5.12.	☐	18.12.	☐
7.12.	☐	19.12.	☐
8.12.	☐	20.12.	☐
11.12.	☐	21.12.	☐
12.12.	☐	22.12.	☐
13.12.	☐		

Hyvän mielen passi

Merkitse, kun olet suorittanut päivän hyvän mielen tehtävän.

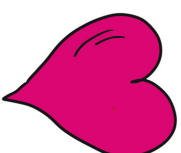
1.12.	☐	14.12.	☐
4.12	☐	15.12.	☐
5.12.	☐	18.12.	☐
7.12.	☐	19.12.	☐
8.12.	☐	20.12.	☐
11.12.	☐	21.12.	☐
12.12.	☐	22.12.	☐
13.12.	☐		

Kehukortit

Osaat
toimia
kaikkien kanssa.



Sinuun
voi
luottaa.



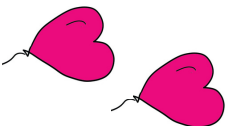
Osaat ottaa
toiset
huomioon.



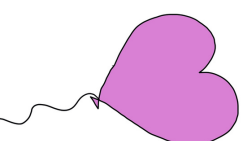
Kuuntelet
toisia.



Autat toisia.

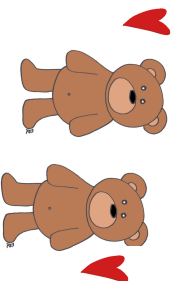


Puhut
kavereista
hyvää.



Kehukortit

Olet
huomaavainen.



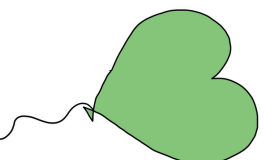
Jaksat
odottaa
vuoroasi.



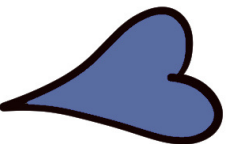
Toimit sääntöjen
mukaan.



Jaksat
yrittää!



Tsemppaat
hienosti!



Sinä riität juuri
tuollaisena.



Kehukortit

Päiväfiilis

