

IV. JAKSO

HYVÄN HUOMAAMINEN

– hyvän huomaamisen
& juhlistamisen taito

- KIITOLLISUUS -

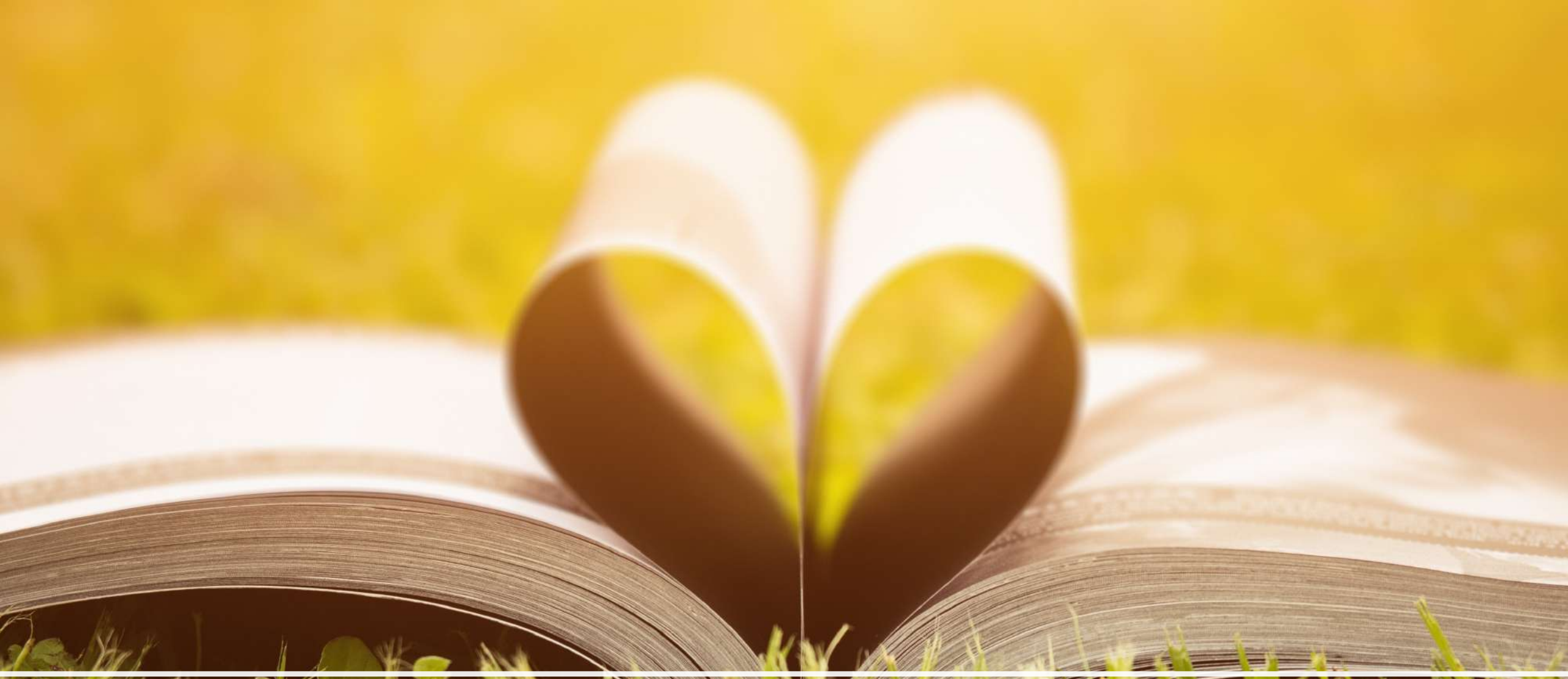
TERVETULOJA JAKSOON 4!

- Tervetuloa tutustumaan **HYVÄN HUOMAAMISEN** JAKSON 4 teemoihin. Hyvän huomaaminen on positiivisen pedagogiikan ja hyvinvointiopetuksen tärkein näkökulma ja ohjaava pedagoginen asenne.
- Tämä jakso päättää **KEVÄTLUKUKAUDEN JA KOKO KOULUVUODEN** ja tuo huomion iloitsemiseen, kiittämiseen, kiitollisuuteen ja juhlistamisen tärkeään taitoon.
- Jakson taitoina ovat **HYVÄN HUOMAAMISEN JA JUHLISTAMISEN TAITOT**.
- Jokaisessa jaksossa harjoitellaan myös yhtä jakson ydinvahvuutta. Hyvän huomaamisen jaksossa tämä vahvuus on **KIITOLLISUUDEN** vahvuus, jolla on vahva yhteys onnellisuuteen ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen.
- Jaksossa 4 katse suunnataan kaikkeen siihen hyvään ja iloitsemisen arvoiseen, jota kouluvuoden aikana on sekä opittu, että koettu yhdessä!





HUOMAA HYVÄ!



Hyvän huomaaminen & kiitollisuus ovat onnellisen elämän ydintaitoja

HYVÄN HUOMAAMISEN JA KIITOLLISUUDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE JA ONNELLISELLE ELÄMÄLLE

- Kiitollisuus edistää hyvää mielen terveyttä ja saa elämän tuntumaan onnellisemmalta ja merkityksellisemmältä.
- Hyvän huomaamisen taidon harjoittelu vähentää ahdistusta ja negatiivista vatvomista sekä vahvistaa resilienssiä.
- Kiitollisuuden ja optimismin tunteet edistävät ja vahvistavat myös fyysistä terveyttä ja jaksamista.
- Myönteiset tunteet parantavat oppimista ja auttavat jaksamaan sekä ponnistelemaan.
- Kiitollisuus ja hyvän huomaaminen edistävät yhteisöllisyyttä ja empatiaa sekä parantavat ihmissuhteita.

LÄHTEET: Emmons, (2009), Fredrickson, (2014) & Kukoistava kasvatus käsikirja, (2019)



JUHLISTAMINEN
JA MYÖTÄILO
SAAVAT ELÄMÄN
MAISTUMAAN
IHANALLE!



HYVÄN HUOMAAMISEN,
JUHLISTAMISEN JA
KIITOLLISUUDEN
TAIDOT ALA- JA YLÄKOULUUN

Kiitollisuuden
vahvuuden
hyödyt
hyvinvoinnille,
ihmissuhteille ja
elämänilolle.







KIITOS MINÄ,
KIITOS ME YHDESSÄ
& KIITOS OPETTAJAT!