

## Oppimisvalmennustunnit

Oppimisen tilan osa-alue: **Mieliala**



**Tänään keskustelemme mielialasta ja sen vaikutuksesta oppimiseen, hyvinvointiin ja toisten kanssa toimimiseen.**

Mitä tarkoittaa mieliala?

(Mieliala on tunnetilaa pysyvämpi muoto. Sitä voisi verrata ilmastoon. Joissakin maissa on hyvin aurinkoinen ilmasto, toisissa maissa sateinen. Samalla tavalla mieliala voi olla surullinen tai masentunut, tai onnellinen ja iloinen. Tunnetilat voivat vaihdella mielialan pysyessä kohtalaisen samana)

Mitä teille tarkoittaa, että on korkea mieliala tai on matala mieliala?

Mistä tunnistaa korkean tai matalan mielialan? Miltä kehossa silloin tuntuu? Millaisia ajatuksia silloin on? Mitä silloin tekee?

Mikä saa matalan mielialan aikaan? Entä hyvän?

Millä tavalla voi vaikuttaa omaan mielialaan? Millä tavalla sitä voi kohottaa?

Entä miten voi yrittää kohottaa toisten mielialaa?

Vaikuttavatko vuodenajat mielialaan? Entä esimerkiksi nukkuminen? Liikunta?

Miten mieliala vaikuttaa oppimiseen? Entä toisten kanssa toimimiseen?

**+ Seuratkaa viikon ajan mielialaa työkaluilla, jotka löytyvät Luonnollinen Luokka.comista. Toteuta interventioita ja keskustele oppilaiden kanssa mielialasta myös tarvittaessa.**

(c) Luonnollinen Koulu

