



KOHTAA

Nämä omenat kannustavat kunnioittavaan kohtaamiseen sekä ottamaan muiden mielipiteet ja tunteet huomioon. Omalla käytöksellä on suuri merkitys sille, millaista vuorovaikutus muiden kanssa on.

Tervehdi käytävällä myös sellaisia oppilaita, jotka eivät ole omalla luokallasi.

Sano jotain mukavaa jollekin oppilaalle.

Toivota hyvää huomenta kaikille, jotka tulevat aamulla vastaasi koulun käytävällä.

Sano jotain mukavaa jollekin opettajalle.

Kun olet eri mieltä jostakin luokkakaverisi kanssa, kerro rauhallisesti, miksi olet eri mieltä.

Kysy sellaiselta luokkakaverilta, jonka kanssa et kovin usein juttele, mitä hänelle kuuluu.

Iloitse toisen onnistumisesta.

Ole kiinnostunut toisen kuulumisista osoittamalla eleillä ja ilmeillä, että kuuntelet.

Ota toisen huolet vakavasti ja tarjoudu kuuntelijaksi.

Kun toinen kertoo kuulumisiaan, pysähdy kuuntelemaan ja kysy jatkokysymyksiä.

Pyydä reilusti anteeksi, jos teet toiselle jotain kurjaa tai loukkaat toista.

Hymyile tuntemattomalle.

Ole kiinnostunut muista ympärilläsi ja yritä selvittää ainakin yksi uusi asia jokaisesta luokkakaverista juttelemalla heidän kanssaan.

Jos joku luokkakaverisi näyttää olevan surullinen, kysy voitko tehdä jotain piristääksesi häntä.

Tyhjä omena, johon voi itse kirjoittaa. →



HUOMIOI

Nämä omenat kannustavat pieniin hyviin tekoihin koulussa ja kotona. Pienillä teoilla jokainen voi vaikuttaa siihen, millainen ilmapiiri koko yhteisössä on. Hyvän tekeminen tuntuu itsestäkin hyvältä ja parantaa myös omaa hyvinvointia.

Tarjota apuasi opettajalle esimerkiksi tavaroiden kantamisessa.

Kiitä keittiön henkilökuntaa ja kehu ruuasta.

Tarjota apuasi toiselle oppilaalle jossakin koulu-tehtävässä.

Tee jokin kiva asia kaverillesi.

Pyydä toista oppilasta mukaan leikkiin/peliin tai viettämään kanssasi aikaa välitunnilla.

Ole välitunnilla eri seurassa kuin yleensä.

Syö eri seurassa kuin yleensä.

Pidä ovia auki muille.

Jos joku on ollut poissa,
kysy tarvitseeko hän
apua sillä aikaa
tehtyjen koulu-
tehtävien kanssa.

Kommentoi muiden
julkaisuja sosiaalisessa
mediassa ystävällisesti
tai lähetä mukava
viesti jollekin luokka-
kaverillesi.

Mene istumaan
viereen, jos joku istuu
yksin käytävällä tai
ruokalassa.

Lainaa tavaroita
ystävällisesti.

Päästä joku nälkäisem-
mältä vaikuttava eteesi
ruokajonossa.

Ole hiljaa, kun keskus-
radiossa kuulutetaan
ja anna kaikille mah-
dollisuus kuulla, mitä
kuulutuksessa
sanotaan.

Tyhjä omena, johon voi
itse kirjoittaa. →



USKALLA

Nämä omenat kannustavat olemaan oma itsensä ja antamaan tilaa ja arvostusta erilaisille näkemyksille ja mielipiteille. Antamalla positiivista palautetta ihmisille ympärillämme voimme rohkaista kaikkia yrittämään parhaansa.

Kysy joltain kaverilta, mistä hän haaveilee.

Rohkaise hiljaisempaakin luokkakaveria kertomaan mielipiteensä.

Ole rohkeasti oma itsesi ja keskity siihen, että et mieti, mitä muut sinusta ajattelevat.

Kehu jonkun kaverin hyviä ominaisuuksia.

Anna positiivista palautetta sellaiselle oppilaalle, joka on aina oma itsensä.

Kirjoita positiivisia asioita pienille lapuille ja laita lappuja nimettömästi luokkakavereiden pulpettiin tai naulakkoon.

Jos jollain näyttää olevan välitunnilla tylsää, mene rohkeasti kysymään, haluaisiko hän seuraa.

Kerro jollekin koulu-
kaverille, mitä asioita
arvostat hänessä.

Kun huomaat jonkun
olevan erityisen
huomaavainen muille,
kehu häntä muiden
kuullen.

Puhu jostakin
ihmisestä selän takana
hyvää ja levitä
positiivisia juoruja.

Yritä huomata muissa
sellaisia hyviä asioita,
jotka eivät koulutyössä
usein korostu, ja kehu
niitä ääneen.

Kerro kaverille noloin
mokasi ja rohkaise näin
kaikkia huomaamaan,
että välillä jokainen
epäonnistuu.

Kehu jotain uutta
tuttavuutta sosiaa-
lisessa mediassa tai
lähetä viesti, joka
ilahduttaa.

Ole erityisen sinnikäs
ja yritä parhaasi sellai-
sissa tehtävissä, jotka
tuntuvat vaikeilta.
Kerro muillekin, miltä
onnistuminen lopulta
tuntui.

Tyhjä omena, johon voi
itse kirjoittaa. →



VAIKUTA

Nämä omenat kannustavat ottamaan vastuuta ja huolehtimaan yhteisistä asioista. Osallistumisen myötä vahvistuu myös tunne siitä, että kaikkia tarvitaan yhteisössä ja jokaisen oppilaan toiveilla ja ideoilla on merkitystä.

Jos huomaat kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua koulussa, kerro asiasta opettajille.

Mieti jokin asia, jota koulussa voisi kehittää, ja kirjoita asiasta aloite oppilaskunnalle.

Kirjoita positiivista palautetta koulun keittiöön tai kouluisännälle.

Tee koulun seinälle juliste, jossa muistutetaan ystävällisyydestä ja pienistä hyvistä teoista.

Kun joku esittää idean ja olet eri mieltä, perustele mielipiteesi ja koita löytää vaihtoehtoja ehdotetulle asialle.

Poimi lattialla olevat roskat roskiin, vaikka ne eivät olisi sinun jättämiäsi.

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi järjestämään jotain koulun tapahtumaa.

Jos sinulla on jotain erityistä osaamista esim. harrastuksen kautta, tarjoudu esittelemään ja opettamaan taitojasi muillekin.

Osallistu aktiivisesti yhteisiin tilaisuuksiin ja välituntitekemiseen. Osallistuminen lisää muidenkin innokkuutta lähteä mukaan.

Jos huomaat ilkeää kommentointia netissä, puutu asiaan.

Mieti, kuka luokassa usein huolehtii hyvin yhteisistä tavaroista, ja kehu häntä siitä.

Mieti, mistä asiasta olet viimeksi valittanut koulussa. Voisiko asialle tehdä jotain? Selvitä, miten asiaan voisi vaikuttaa.

Ideoi jokin pieni leikki tai tekeminen, jolla yhteishenkeä voisi parantaa, ja ehdota sitä opettajalle tai luokanvalvojalle.

Tee pieni kysely tai haastattelu luokkakavereillesi siitä, mikä omassa luokassa on parasta, ja kokoa tulokset jaettavaksi kaikille. Sopikaa yhdessä, miten hyvää käytöstä luokassa voisi lisätä.

Tyhjä omena, johon voi itse kirjoittaa. →