

Hyvinvointilinkit

Tässä tiedostossa on Hyvinvoinnin vuosikelloon ([Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi](#)) liittyviin teemoihin vaihtoehtoisia tehtäviä ja tietoa.

Yhteisöllisyys (elokuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Yhteisöllisyys alkaen s 14)

[Yhteisöllisyys | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

[Ohjaajan-taskuopas.pdf \(mahis.info\)](#) sekä [Mahis-harjoituspankki.pdf](#) sisältävät monenlaisia ryhmäytys- ja tutustumisharjoituksia erityisesti nuorille.

[Vinkkejä yhteisöllisyyteen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Ryhmäytyminen – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu \(turvataitokasvatus.fi\)](#): Hyvän luokkahengen avaimet

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun. Turvallinen yhteisö s 33-48.

Aamunavausvideot:

0.-3. lk https://youtu.be/Z_G6DkJw7HQ

4.-6. lk https://youtu.be/z2_cgmkx6jY

7.-9. lk <https://youtu.be/71Vj4KwxlwM>

Itsetuntemus (syyskuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Itsetuntemus alkaen s 36)

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#): itsetuntemus. Erityisesti pienemmille oppilaille.

[Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Itsetuntemus.

[Tutustu itseesi - MIELI ry](#)

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Itsentuntemus s 49-62.

Hyvän mielen koulu -käsikirja, Yläkoulun kirja s 48-55

[Tunne- ja turvataitoja lapsille_WEB.pdf \(julkari.fi\)](#) s 35 alkaen

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 1-2 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 1.-2. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3-4 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 3.-4. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 5-6 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 5.-6. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki \(EO\) \(mieli.fi\)](#)

[Itsetunto - Nyyti ry](#)

[Kiitos kaveruudelle](#) s 65 alkaen

[Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas](#) s 8 alkaen

[Minun voimajuliste - Positiivinen kasvatus](#)

[Temperamenttirobotti -julistte - MIELI ry](#)

[Temperamenttitoteemi -tehtävä koululaisille - MIELI ry](#)

Alakouluun Värinauteilta: [Kerro itsestäsi](#), [Itsetunto kuntoon](#), [Kaikki minun taitoni](#), [Minä](#)

[osaan](#), [Kaikki minun vahvuuteni](#)

Yläkouluun Mieli ry:ltä: [Kuka minä olen?](#), [Löydä arvosi](#), [Pohdinnan pisarat](#), [Voimavarojen viirit](#)

[MLL-Terve-minä-2010.pdf](#)

Aamunavausvideot:

0.-3. lk https://youtu.be/fE_48e6fjCQ

4.-6. lk <https://youtu.be/-bPYp8dk5EY>

7.-9. lk <https://youtu.be/7ybgv365sfl>

Tunnetaidot (lokakuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Tunnetaidot alkaen s 42)

[Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Väriinutit \(varinautit.fi\)](#): Tunnetaitopeli, -bingo, -domino jne.
sekä [varinautit tunnetaitokoneet.pdf - Google Drive](#): Tunnetaitokoneet

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 1-2 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 1.-2. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3-4 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 3.-4. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 5-6 \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: 5.-6. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki \(EO\) \(mieli.fi\)](#)

[TEKO-kehontunnekartta-tehtavat.pdf \(tervekoululainen.fi\)](#): Yläkouluun

[TEKO-mielenhyvinvoinninkasi-tehtavatinter.pdf \(tervekoululainen.fi\)](#): Yläkouluun

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Tunteet s 63-84 sekä Taiteesta tunteisiin s 149-166.

Hyvän mielen koulu -käsikirja, Yläkoulun kirja s 68-75

[Kouluikäisen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen kotona - MIELI ry](#)

[Tunnepilvet alakouluun - MIELI ry](#)

[Muistipelikortit tunnesanoista lapsille - MIELI ry](#)

[Tunne- ja turvataitoja lapsille](#)

[Turvataitoja nuorille](#) s 52 alkaen

[Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

[Tunteet - Toivoa ja toimintaa](#) Tehtäviä erityisesti kestävään kehitykseen liittyviin tunteisiin.

[The No-Fault Zone® Global Network \(thenofaultzone.com\)](#) Tunnekortit useilla eri kielillä.

[Kiitos kaveruudelle](#) s 35 alkaen

[Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas](#) s 10 alkaen

Aamunavausvideot:

0.-3. lk <https://youtu.be/8VO0EHXYgBQ>

Empatia (marraskuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Empatia ja myötätunto alkaen s 52)

[Empatiapeli – Freed.com](#) (Vuosiluokille 1-4, Kirjautu palveluun ennen käyttöä)

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Myötätunto ja itsemyötätunto. Erityisesti pienemmille oppilaille.

[Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Itsemyötätunto.

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Kohtaaminen s 85-102.

Aamunavausvideot:

0.-3. lk <https://youtu.be/1kkp9waLW9M>

4.-6. lk <https://youtu.be/ilgiDLx7SQE>

7.-9. lk <https://youtu.be/kEWVAwGVQoQ>

Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu (joulukuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu alkaen s 60)

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Kaveritaidot. Erityisesti pienemmille oppilaille.

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Uuteen kaveriin tutustuminen. Erityisesti pienemmille oppilaille.

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Yksinäisyys. Erityisesti pienemmille oppilaille.

[Kurssi: 1.-2. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: 3.-4. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: 5.-6. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki \(EO\) \(mieli.fi\)](#)

[Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Kaveritaidot, [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Uuteen ihmiseen tutustuminen, [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Yksinäisyys

[Tunne- ja turvataitoja lapsille_WEB.pdf \(julkari.fi\)](#) s 117 alkaen

[Sosiaaliset tarinat - Viitottu Rakkaus](#)

[Jotain rajaa! -opetusaineisto alakouluun - MIELI ry](#)

[Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Väriinautit \(varinautit.fi\)](#): Kaveritaitopeli sekä [Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Väriinautit \(varinautit.fi\)](#) paljon erilaisia tehtäviä sivun alaosassa

[Hyvän kuuntelijan peli - MIELI ry](#)

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Syrjimättä yhdessä s 112-119.

Hyvän mielen koulu -käsikirja, Yläkoulun kirja s 56-67

[Paula Kaveritaidot - Paula Kaveritaidot](#)

[Kaveriviikon järjestäminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi\)](#)

[Kiitos kaveruudelle](#) s 23 alkaen

[Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas](#) s 13 alkaen

Aamunavausvideot:

0.- 6. lk <https://youtu.be/0zLsAuwMCml>

7.-9. lk <https://youtu.be/50aLwCDp5KE>

Media ja hyvinvointi (tammikuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Media ja hyvinvointi alkaen s 70)

[Uusi digiturvataitojulistite pienten lasten ohjaukseen - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

[Terveys ja hyvinvointi - Väriauditit \(varinauditit.fi\)](#): Hyvinvointipeli ja muuta materiaalia

[Mediataidot hyvinvoinnin tukena](#): toiselle asteelle, mutta sopii osin myös yläkouluun

[Hyvinvointia digiarjessa -oppituntimalli - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) vuosiluokille 5-9

[Digihyvinvointi-testi - Nuortennetti](#)

[Infograafi: Digitaalinen jalanjälki - Mediakasvatusseura ry](#)

[Disinformaatio nuorten mediamaisemassa – Mediametka ry](#)

[Hyvällä mielellä median kanssa - Mediataitokoulu](#)

[Vanhempainilta: Koululaisen mediabingo - Mediakasvatusseura ry](#)

[Kännykkäpäiväkirja – Mediametka ry](#)

[Mediadialogia! – Mediametka ry](#)

[Mediakasvatus tukioppilasohjaajalle](#)

[Mediaseksin lukutaitoa nuorille – opas seksiposiitiviseen mediakasvatukseen \(mediataitokoulu.fi\)](#)

[Minkälainen mediankäyttäjä olet? – Mediametka ry](#)

[Miten meihin vaikutetaan? Oppimateriaali median vaikuttamiskeinoista - Mediakasvatusseura ry](#)

[pelkkaafeikkia_iso.jpg \(4962×7017\) \(mediataitokoulu.fi\)](#)

Aamunavausvideot:

0.-3. lk <https://youtu.be/0X6qmUAUTGA>

4.-6. lk <https://youtu.be/mxmbhDAfCn4>

7.-9. lk <https://youtu.be/za-DQK6q89Q>

Katse tulevaisuuteen (helmikuu)

[Tulevaisuuskasvatus – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Kohti unelmia alkaen s 78)

Hyvän mielen koulu -käsikirja, Yläkoulun kirja s 88-95

[Tulevaisuustuumailua](#) Blogi, tehtäviä erityisesti oppilaanohjaukseen.

[Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas](#) s 24 alkaen

Värinauteilta alakouluun: [Mistä haaveilet?](#) sekä [Minun unelmani](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun \(mieli.fi\)](#)

Aamunavausvideot:

0.-3. lk <https://youtu.be/rwvZx-v40T8>

4.-6. lk <https://youtu.be/frXiEXdHeug>

7.-9. lk https://youtu.be/i8X537U_Zi4

Rentoutuminen ja rauhoittuminen (maaliskuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Rentoutuminen ja rauhoittuminen alkaen s 84)

[Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#) (erityisesti pienemmille oppilaille)

[Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): läsnäoloharjoitukset

[Jäähdyttely – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

[Tunne- ja turvataitoja lapsille WEB.pdf \(julkari.fi\)](#) s 251

[Hymykoulut \(vimeo.com\)](#)

[Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

[Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#)

[Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas](#) s 20 tietoisuustaidot

[KouluKunnossa Rentoutuminen ja rauhoittuminen perhoshengitys](#)

[KouluKunnossa rentoutuminen sormihengitys](#)

[KouluKunnossa rentoutuminen porrashengitys](#)

Arjen selviytymistaidot (huhtikuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Mielenterveys ja arjen selviytymistaidot alkaen s 22)

[Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#): Vastoinikäymisten kohtaaminen

[Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu \(turvataitokasvatus.fi\)](#)

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Hyvä arki ja mielenterveys s 17-32.

Hyvän mielen koulu -käsikirja, Yläkoulun kirja, Arjesta Hyvää oloa s 40-47 sekä Selviytymisen keinot s 76-87

[Palauttava uni - MIELI ry](#)

[Unijuttuja-sivun kysymykset ja tehtävät unikeskustelun sytykkeeksi \(ryhmarenki.fi\)](#)

[Terveys ja hyvinvointi - Väriinstitiivi \(varinstitiivi.fi\)](#)

[Alakoulu - Terve koululainen](#)

[Kurssi: 1.-2. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: 3.-4. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: 5.-6. lk Hyvän mielen taitomerkki \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun \(mieli.fi\)](#)

[Kurssi: Hyvän mielen taitomerkki \(EO\) \(mieli.fi\)](#)

[Yläkoulu - Terve koululainen](#)

Aamunavausvideot:

0.- 6. lk <https://youtu.be/w6XsfdTyslY>

sekä liikunnallinen aamunavaus 0.-3. lk <https://youtu.be/mQr9HIAomwI>

7.-9. lk <https://youtu.be/7aq3QX6ynw8>

sekä liikunnallinen aamunavaus 4.-9. lk <https://youtu.be/QjxRp4IAI34>

Arviointi (toukokuu)

[KouluKunnossa.pdf](#) (Arviointi alkaen s 96)

[Palaute ja itsearviointi – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

[Välineitä formatiiviseen arviointiin.docx \(helsinki.fi\)](#): Vinkkejä, joiden avulla opettaja voi seurata ja varmistaa oppilaiden edistymistä ja oppimista. Osa sopii hyvin oman toiminnan arviointiin, osa oppimisen arviointiin. 49 vinkkiä!

[Alaluokkien arvioinnin ABC 2020 \(ouka.fi\)](#) Oulun kaupungin tekemän arvioinnin ABC vuosiluokille 1-6.

Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakouluun, Arviointi s 167-178.