



KouluKunnossa yhdessä!

Osallistava hyvinvoinnin vuosikello
esi- ja perusopetukseen



KOULUKUNNOSSA
SKOLSKICK

Mahdollistajat:

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET



LOHJA
Järvi­kaupunki



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

INKOO



Siuntio
Sjundeå



RASEBORG
RAASEPORI



Yhteistyökumppanit:



POSITIVE EDUCATION



HIDASTA
ELÄMÄÄ



ROVANIEMI



MEDIAKASVATUS-
SEURA

mieli

Maaretta Tukiainen
sekä
Fannin tunnetaitokortit

**neuvokas
perhe**



**KouluKunnossa yhdessä!
Osallistava hyvinvoinnin vuosikello esi- ja perusopetukseen
on kehitetty KouluKunnossa-hankkeessa (2021-2022)
opetus- ja kulttuuriministeriön sekä
hankekuntien rahoituksella.**

Tekijät:

Mariia Kivelä | KM, luokanopettaja, lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja,
hankekoordinaattori

Anni Holmström | KM, luokanopettaja, hanketutkija, tohtorikoulutettava
Mari Tounas | KK, varhaiskasvatuksen opettaja, lasten ja nuorten tunnetaito-
ohjaaja, hankekoordinaattori

Työryhmä:

Jennie Ahtola | KM, rehtori
Tom Dahlqvist | PSM, johtava terapeutti
Niina-Kaisa Perälä | toimintaterapeutti, YAMK, projektipäällikkö
Maria Hormavirta | LitM, liikunnan ja terveystiedon opettaja
Tytti Hyytiä | TtM, avosairaanhoidon ylihoitaja, tohtorikoulutettava
Timo Leijon | KM, rehtori
Maarit Lindman | KM, lasten, nuorten ja perheiden palvelualueen
erityisasiantuntija
Emmi Romppainen | sosionomi, johtava kuraattori
Marjo Röman | KM, laaja-alainen erityisopettaja

Ulkoasu, kuvitus ja taitto: Aneljäviis | Annaliisa Salmelin
Valokuvat: Studio Luxi | Tero Teränen



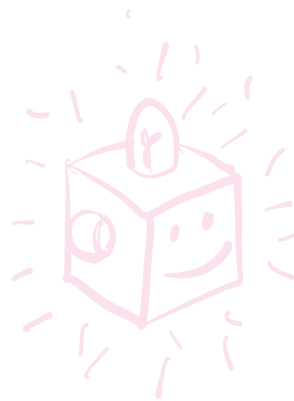
koulukunnossa.fi
@koulukunnossa
©KouluKunnossa 2022

SISÄLLYSLUETTELO



KouluKunnossa yhdessä!	8
Hyvinvoinnin vuosikellon teemat	8
Ohjeet vuosikellon käyttöön	10
Oppiaineet ja laaja-alainen osaaminen	12
Miten aloitamme vuosikellon käytön koulussamme?	13
YHTEISÖLLISYYS	14
Miten edistän yhteisöllisyyttä käytännössä?	15
HARJOITUKSET	
Tämä on ystäväni	16
Meidän luokkamme	16
Kauniin kielenkäytön kampanjaviikot	17
Kannustuskädet	17
Voimaannuttavat sanat	18
Yhden sanan kuulumiskierros	18
Paripiiri	19
Anteeksi pyyntö ja anteeksi anto	19
Toiminnallinen joulukalenteri	20
HYVÄRI-toiminta	20
KOTITEHTÄVÄ: PerheBingo	21
MIELENTERVEYS ja ARJEN SELVIITYMISTAITOT	22
Miten edistän mielenterveystaitoja ja arjen selviytymistaitoja käytännössä?	23
HARJOITUKSET	
Hyvän mielen suunnitelma omalle luokalle	24
Oppimisympäristön muokkaaminen	25
Huomaa hyvä	25
Positiivisuus pyykkinarulla	26
Mielenterveyden käsi	26
Hyvät teot lisäävät onnellisuutta	27
Kiitollisuuspäiväkirja	28
Hyvän mielen muistilista	28
Turvaverkkoni	29
Kuka minua auttaa?	30
Suunta eteenpäin	30
Homma haltuun	31
Oppimistyylit	31
Liikkuva koulu	32
Taukojumpat	32

Lautasmalli	33
Minä selviydyn	34
KOTITEHTÄVÄ: Hyvän mielen biisit	34
ITSETUNTEMUS	36
Miten edistän oppilaiden itsetuntemusta käytännössä?	37
HARJOITUKSET	
Kiinnostuksen kohteet	38
Tässä olen hyvä!	38
Kehukortti	39
Minä olen hyvä tyyppi!	39
Samanlaisia piirteitä	40
Kirje minulle	40
Vahvuuskollaasi	41
KOTITEHTÄVÄ: Luontevahvuudet	41
TUNNETAIDOT	42
Miten edistän oppilaiden itsetuntemusta käytännössä?	43
HARJOITUKSET	
Tunnepantomiiimi	44
Missä tunteet tuntuvat?	44
Tunnekuvanäyttely	45
Tunnejono	45
Tunnemaalaus	46
Oppitunti luonnossa	46
Tunteet haltuun	47
Tunnevalokuvat	48
Tunteet luonnossa	48
Tunteiden kirjaaminen	49
Tunneseinä	50
Tunnetorni	50
KOTITEHTÄVÄ: Opitaan onnistumisesta	51
EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO	52
Miten edistän empatia- ja myötätuntotaitoja käytännössä?	53
HARJOITUKSET	
Näin minä olen empaattinen	54
Sanat satuttavat	54
Empaattisen kuuntelun rata	55



Tunne ja sen kuuleminen	56
Ei koulukiusaamiselle!	56
Myötätunnon meditaatioharjoitus	57
KOTITEHTÄVÄ: Itsemyötätunto	58
KAVERITAIJOT JA RISTIRIITTOJEN RATKAISU	60
Miten tuen oppilaiden kaveritaitoja käytännössä?	61
HARJOITUKSET	
Liikepeili	62
Näytelmä ristiriitatilanteesta	62
Bongaa hyvä teko tai ystävällinen ele	63
Kaveritaidon portaat	64
Hahmon askartelu	66
Rauhanrakennusrata	66
Mitä eroa, mitä yhtäläisyyttä?	68
KOTITEHTÄVÄ: Kauniin käytöksen viikko	69
MEDIA JA HYVINVOINTI	70
Miten tuen oppilaiden kaveritaitoja käytännössä?	71
HARJOITUKSET	
Mediaseinä	72
Mediapeukku	72
Turvaohjeet nettiin	73
Oman pelin suunnittelu	74
Somen käyttö	75
Aivojen hyvinvointi media-arjessa	75
Arkea helpottavat ja oppimista lisäävät sovellukset	76
KOTITEHTÄVÄ: Sinun hyvinvointibingosi	76
KOHTI UNELMIA	78
Miten edistän oppilaiden unelmien tavoittelua käytännössä?	79
HARJOITUKSET	
Unelmia	80
Minä, perhonen	80
Tavoitetikkaat	81
Unelmien pilvet	82
KOTITEHTÄVÄ: Unelmakeskustelu vanhemman kanssa	83



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN	84
Miten ohjaan oppilaita rentoutumaan ja rauhoittumaan käytännössä?	85
HARJOITUKSET	
Chillaa-mobiilisovellus	86
Mindfulness-harjoitus	86
Ajatustähdet	86
Hengitystähti	87
Sormihengitys	87
Saippuakupla	88
Iloon sukellus	88
Kiitollisuussormet	88
Lämpimät kädet	89
Kehoskannaus	89
Satuhieronta	90
Pienen pieni pisara	92
Ketun talvipäivä	93
Suunnitellaan oma satu- tai tarinahieronta	94
KOTITEHTÄVÄ: Mene luontoon!	94
ARVIOINTI	96
Miten hyvinvointitaitojen arviointi toteutetaan käytännössä?	97
HARJOITUKSET	
Fiilisjana	98
Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta?	98
Silloin minä onnistuin	99
Itsearviointia	99
Sinä olet superstara!	100
Hyvinvointiopetuksen arviointi ryhmätyönä	101
Kotitehtävä: Arviointikeskustelu kotona	101
LÄHTEET	102
LISÄMATERIAALI	112
LIITTEET	114

KOULUKUNNOSSA YHDESSÄ!

Hyvinvoinnin vuosikello on opettajien käyttöön suunniteltu työväline, joka auttaa kiinnittämään huomiota oppilaiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin koko lukuvuoden ajan. Vuosikelloon koottujen harjoitusten tavoitteena on edistää koululaisten hyvinvointia ja lisätä kouluun kiinnittymistä.

Vuosikello jakaantuu kymmeneen eri teemaan. **Jokaisesta teemasta on harjoituksia eri luokka-asteille.** Lisäksi verkkosivuilta koulukunnossa.fi/lasnaolomalli/hyvinvoinnin-vuosikello löytyvät kuhunkin teemaan sopivat aamunavaukset, joiden kesto on keskimäärin viisi minuuttia.

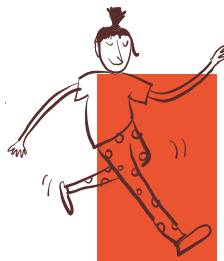
Hyvinvoinnin vuosikellon teemat



YHTEISÖLLISYYS



MIELENTERVEYS
JA ARJEN
SELVIITYMISTAITOT



ITSETUNTEMUS



TUNNETAITOT



EMPATIA JA
MYÖTÄTUNTO



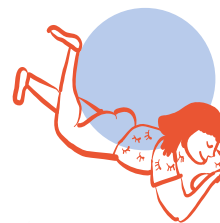
KAVERITAITOT JA
RISTIRIITOJEN
RATKAISU



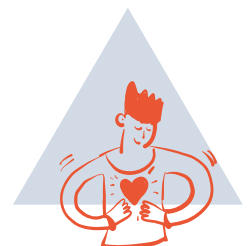
MEDIA JA
HYVINVOINTI



KOHTI UNELMIA



RENTOUTUMINEN
JA RAUHOITTUMINEN



ARVIOINTI
(TOUKOKUU)

Koska osallisuus ja oppilaiden kuuleminen ovat tärkeä osa koulun arkea¹, voidaan hyvinvoinnin teemat sijoitella vuosikelloon yhdessä oppilaiden kanssa. Yhteinen suunnittelu tarjoaa hyvän tilaisuuden paitsi oppilaiden osallistamiseen myös hyvinvoinnin teemoista keskusteluun koulussa. Yläkoulussa hyvinvoinnin teemat voidaan päättää vuosiluokka- tai koulukohtaisesti; alakoulussa myös luokkakohtaisesti.

Vuosikellon suunnittelussa on hyvä huomioida koulun yleinen toimintasuunnitelma sekä mahdollinen yhteistyö vuosiluokkien välillä. Suunnitelman tekemisessä voivat olla mukana myös koulun oma hyvinvointitiimi sekä oppilaskunnan hallitus. **Vuosikello on tarkoitettu koulun muun toiminnan tueksi, ja harjoituksia voidaan sisällyttää arkeen lisäämään oppilaiden hyvinvointia ja positiivista kouluilmapiiriä.**

Oppilaiden hyvinvoinnin ja koulunkäyntikyvyn edistäminen kuuluvat kaikille koulussa työskenteleville ammattilaisille², ja opettaja on luokkassaan vastuussa oppilasryhmänsä hyvinvoinnin seuraamisesta sekä oppilaiden yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta³. Oppilaan hyvinvointi, tunteet ja sosiaalinen vuorovaikutus liittyvät vahvasti myös tiedolliseen oppimiseen. Koulutyöskentely tukee oppilaan hyvinvointia, kun se on hänelle merkityksellistä ja kun hän kokee tulevansa koulussa nähdyksi ja kuulluksi⁴. Kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen kannattelevat oppilasta myös muussa elämässä⁵.

Aikuisen tuki on keskeisessä asemassa oppilaiden hyvinvoinnin edistämässä, hyvinvointitaitojen harjoittelussa ja oppimismotivaation ylläpitämisessä. Lisäksi aikuisen ohjauksella ja esimerkillä on tärkeä rooli sosiaalisten taitojen ja itsesäätelyn oppimisessa. Yksi tärkeimmistä asioista hyvinvointitaitojen opettamisessa onkin tasapainoinen ja läsnäoleva aikuinen, joka voi itse hyvin⁶.

Hyvinvointitaitojen opettaminen alkaa siitä, että opettaja tekee ensin harjoitukset itse ja toteaa niiden vaikutukset omakohtaisesti toimiviksi. On hyvä muistaa, että kaikki harjoitukset eivät sovi sellaisenaan kaikille oppilasryhmille. Aikuisen esimerkki on erityisen tärkeää hyvinvointitaitojen opettamisen yhteydessä.

Pienillä askelilla voimme kasvaa, harjoitella ja oppia yhdessä lasten kanssa⁷.

1 Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

2 FINLEX. (2013). Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

3 Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

4 Lapsistrategia. (2021). <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/julkaisut/>

5 Välijärvi, J. (toim.) (2019). Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7. Opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

6 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopeutuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

7 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopeutuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

OHJEET VUOSIKELLON KÄYTTÖÖN

Hyvinvoinnin vuosikellon teemojen ja harjoitusten on tarkoitus sisältyä osaksi koulun arkipäivää ja opetusta. Harjoituksia ei tehdä ainoastaan tietyn oppiaineen tunneilla, vaan jokaisessa oppiaineessa läpi lukuvuoden. Jotta hyvinvoinnin teemat tulevat oppilaille näkyviksi ja sulautuvat osaksi koulun toimintakulttuuria, on hyvinvoinnin vuosikello hyvä sijoittaa konkreettisesti näkyviin esimerkiksi luokan seinälle ja koulun omille verkkosivuille. Löydät pohjan hyvinvoinnin vuosikellolle tämän oppaan välistä erillisenä liitteenä.

Jokaisesta hyvinvoinnin vuosikellon teemasta on tähän oppaaseen koottu **lyhyt teoreettinen taustoit**us sekä **konkreettisia vinkkejä** siitä, kuinka teemaa olisi hyvä käydä läpi yhdessä oppilaiden kanssa. Lisäksi jokaisesta teemasta löytyy eripituisia **harjoituksia**, joita voidaan toteuttaa eri-ikäisten oppilaiden kanssa.

Eryteisesti rentoutumis- ja läsnäoloharjoitukset ovat käyttökelpoisia viikoittain tai jopa päivittäin, ja ne on helppo toteuttaa esimerkiksi oppitunnin alussa. Lähde rohkeasti kokeilemaan erilaisia harjoituksia kaikilla oppitunneilla!

Tehtävien lisäksi kuhunkin teemaan löytyy eri-ikäisille oppilaille sopivat **aamunavaukset** osoitteesta koulukunnossa.fi/lasnaolomalli/hyvinvoinnin-vuosikello. Aamunavaukset ovat vapaasti katsottavissa ja kuunneltavissa YouTube:n kautta. Kunkin aamunavauksen kesto on noin viisi minuuttia.

Jokaisen teemaosion lopusta löytyy **kotitehtäviä**, joiden avulla hyvinvoinnin teemoista voidaan keskustella myös kotona. Kotitehtävät soveltuvat toteutettavaksi niin vanhempien, sisarusten kuin kavereidenkin kanssa.

Jokainen hyvinvoinnin vuosikellon harjoitus sisältää seuraavat elementit:



HARJOITUKSEN KESTO

esiopetus - alakoulu

SOVELTUVUUS IKÄRYHMÄLLE

esiopetus - yläkoulu

TARVITTAVAT TARVIKKEET



HARJOITUSTYYPPI

Harjoitukset on jaoteltu niiden sisällön perusteella erilaisiin harjoitustyyppeihin, joita ovat



KYNÄHARJOITUS



OMAA POHDINTAA



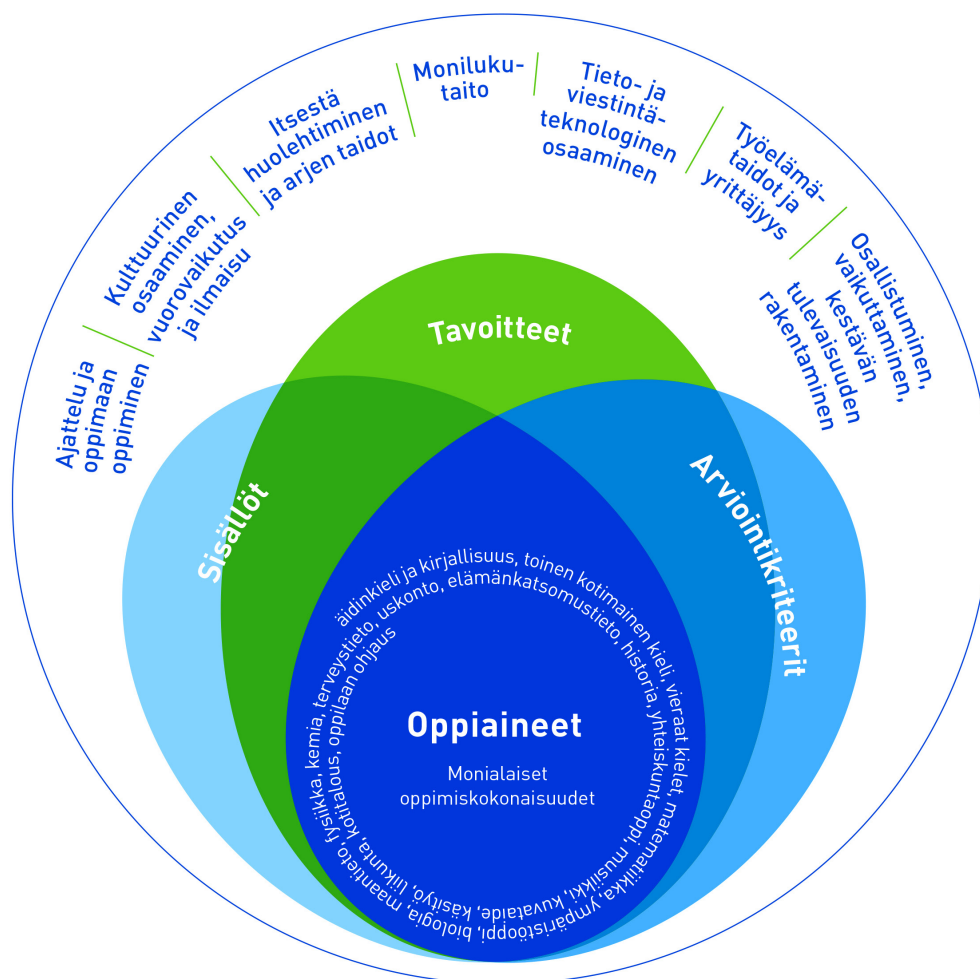
RYHMÄ- TAI PARIHARJOITUS



RENTOUTUS- TAI LÄSNÄOLO-
HARJOITUS

Oppiaineet ja laaja-alainen osaaminen

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet näkyvät hyvinvoinnin vuosikellon sisällössä¹.



¹ Opetushallitus

Miten aloitamme vuosikellon käytön koulussamme?

- Varataan lukuvuoden alusta aikaa vuosikellon käsittelyyn ja esittelyyn.
- Kirjataan koulun toimintasuunnitelmaan, missä järjestyksessä teemoja käsitellään.
- Määritellään koulun hyvinvointitiimi, joka on vahvasti mukana hyvinvoinnin vuosikellon suunnittelussa.
- Lukuvuoden alussa lähetetään huoltajille infoviesti koulun hyvinvointitoiminnasta (Liite 2). Tavoitteena osallistaa myös perheitä.
- Informoidaan oppilaita ja huoltajia toiminnasta koko lukuvuoden ajan.
- Mikäli koulussa on käytössä info-TV tai ilmoitustaulu, kuukauden teemaan liittyvää tietoa voi lisätä oppilaiden luettavaksi.
- Pohditaan, miten oppilaat osallistetaan hyvinvointikellon käyttöönottoon.
- Oppilaskunnan hallituksen työssä pidetään hyvinvoinnin teemoja esillä koko kouluvuoden ajan.
- Otetaan mahdollisuuksien mukaan käyttöön yksilöllisemmät Wilma-merkinnät, jotka tukevat koulun hyvinvointityötä. Merkinnät voivat painottua monipuolisesti positiivisiin merkintöihin tai parannusehdotuksiin, esimerkiksi: yhteistyötaitaja, sisukas, vastuunkantaja, sydän <3, parannusehdotus¹.

¹ Huhtala, L. henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2021. Mäntynummen yhtenäiskoulun Suomi100-teemavuoden aikana lisätyt Wilma-merkinnät.



YHTEISÖLLISYYS

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Koulu- ja luokkayhteisö tarjoavat oppilaille hyvät puitteet osallisuuden ja vaikuttamisen harjoitteluun. Koulun yhtenä keskeisenä tehtävänä on luoda edellytykset yhteisöllisyyden kehittymiselle, ja oppilaalle on tärkeää saada koulussa kokemus yhteisöön ja ryhmään kuulumisesta¹.

Luokalla tai ryhmällä on sosiaalinen rakenne, ja se koostuu yksilöistä, joita usein yhdistää yhteinen tehtävä tai päämäärä. Yhdessä tekeminen ja osallisuuden kokemukset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kannustavat yksilöä toimimaan yhteisten tavoitteiden suuntaisesti. Yhteisön tai ryhmän kaikkien jäsenten oppimista ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuolinen työskentely yhdessä². Oppiva yhteisö toimii joustavasti erilaisissa tilanteissa. Toimivassa yhteisössä kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää ei hyväksytä, ja epäasialliseen käytökseen puututaan³.

Miten edistän yhteisöllisyyttä käytännössä?



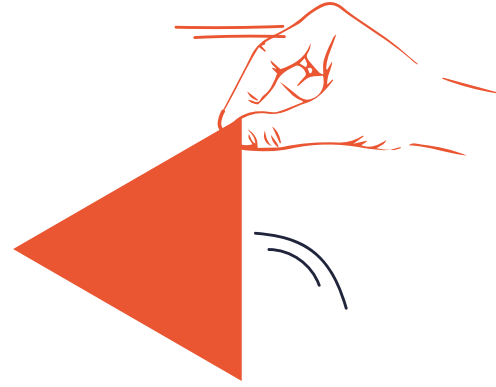
Yhteisöllisyyden rakentaminen aloitetaan koulussa heti lukuvuoden alussa, ja sen tulisi jatkua läpi vuoden. On tärkeää pitää huolta, että luokan ilmapiiriä tarkastellaan ja arvioidaan säännöllisesti yhdessä oppilaiden kanssa. Näin lukuvuoden aikana voidaan arvioida, miten ryhmän ilmapiiri kehittyy sekä puuttua mahdollisiin ongelmakohtiin. Opettajan ja muiden koulun aikuisten on tärkeää pohtia myös omien tekojensa ja sanojensa vaikutusta luokan ja koko koulun ilmapiiriin. Hyvän vuorovaikutuksen tavoittelemisen vaikuttaa positiivisesti koko yhteisöön.

1 Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

2 Opetushallitus. (2021). Yhteisöllisyys. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>

3 Lapsistrategia. (2021). <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/julkaisut/>

HARJOITUKSET



Tämä on ystäväni



5-10 min

esiopetus, 1-6 lk.



Oppilaat menevät istumaan piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Jokainen kysyy vasemmalla puolellaan istuvan vieruskaverin nimen. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla vasemmalla puolella istuvan nimen ja nostaa samalla hänen kätensä ylös ja sanoo: "Tässä on ystäväni (nimi)". Näin jokainen saa vuorollaan kertoa kaverinsa nimen. Lopuksi kaikkien kädet ovat ylhäällä.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Meidän luokkamme



5-10 min

5-9 lk.



Opettaja pyytää oppilaat jonoon seisomaan. Oppilaiden tehtävänä on asettua jonoon aakkosjärjestyksessä etunimen alkukirjaimen mukaan. Järjestäytyminen tulee tehdä sanottomasti, eleitä ja ilmeitä käyttäen. Tehtävä voidaan toistaa siten, että oppilaat järjestäytyvät jonoon esimerkiksi syntymäpäivän tai hiusten pituuden mukaan. Oppilaat voivat myös itse keksiä uusia tapoja järjestäytyä.

Oppilaat voidaan jonoon järjestäytymisen mukaan jakaa pareihin tai ryhmiin, jotka työskentelevät yhdessä. Pareihin ja ryhmiin saadaan vaihtelua, kun aina keksitään uusi tapa järjestäytyä.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Alisaari, J, Kekki, N., Kivimäki, R., Kivipelto, S., Kuusento, K., Lehtinen, L., Raunio, A., Repo, E., Sissonen, S., Tyrer, M. & Vigren, H. (toim.) (2020). Minästä kiinni. Perusopetuksen oppimateriaali moninaisista identiteeteistä. Turun yliopisto.

Kauniin kielenkäytön kampanjaviikot

1-9 lk.



Välineet: Kauniin kielenkäytön kampanjaviikot -taulukko (Liite 3)

Haastetaan koko koulun oppilaat kauniiseen kielenkäyttöön. Päätetään, koska kisa alkaa ja milloin päättyy. Paras luokka palkitaan! Pisteitä voidaan kirjata jokaisessa luokassa taulukkoon.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Kannustuskädet



5-10 min

1-9 lk.



Välineet: vapaata tilaa

Järjestäkää luokkaan tyhjää tilaa tai toteuttakaa harjoitus ulkona. Opettaja esittää oppilaille kysymyksiä ja pyytää asettamaan käden sellaisen oppilaan olkapäälle, johon vastaus sopii. Opettajan esittämien kysymysten jälkeen oppilaat saavat keksiä omia kysymyksiä.

Kysymykset:

Kuka osaa kuunnella, jos sinua harmittaa?

Kuka osaa ottaa muut luokkalaiset huomioon?

Kuka voisi auttaa sinua matikan/äidinkielen/kielten läksyissä?

Kuka kannustaa toisia liikuntatunnilla?

Kenen juttuja kuuntelet erityisen mielelläsi?

Kenen kanssa suunnittelisit mieluiten näytelmää?

Ketä pyytäisit piirtämään puolestasi onnittelukortin?

Kenen kanssa saisit ratkaistua vaativankin tehtävän?

Huom! Tämä tehtävä sopii hyvin ryhmäytyneelle ryhmälle, jossa oppilaat tuntevat toinen toisensa. Tehtävän alussa tulee jokaiselta oppilaalta kysyä, saako hänen olkapäähänsä koskea.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

Voimaannuttavat sanat



20-30 min

3-9 lk.



Välineet: värillistä kartonkia, kyniä

Tehtävä voidaan toteuttaa Kannustuskädet-harjoituksen jälkeen. Jokaiselle oppilaalle jaetaan värillinen kartonki, johon hän kirjoittaa oman nimensä. Halutessaan oppilas voi leikata kartongin itselleen mieleiseen muotoon. Oppilaat asettuvat piiriin ja ojentavat oman kartonkinsa vasemmalla istuvalle oppilaalle. Jokainen oppilas kirjoittaa toisen oppilaan kartonkiin jonkin asian, jossa tämä on hyvä. Asia voi olla yhden virkkeen tai vain yhden sanan pituinen. Pääasia on, että luokkakavereista kirjoitetaan vain hyviä asioita.

Kun oppilas on saanut voimasanan tai -virkkeen jokaiselta luokan oppilaalta, hän palaa omalle paikalleen istumaan ja miettii viimeisenä itse itsestään jonkin positiivisen asian. Tehtävä voidaan purkaa pohtimalla, miltä tuntuu antaa toiselle hyvää palautetta ja toisaalta, millaista on itse saada kehuja.

Mukaillen Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

Yhden sanan kuulumiskierros



5 min

1-6 lk.



Jokaisella oppilaalla on tasan yhden sanan verran puheenvuoroa. Oppilas miettii yhden sanan, joka kuvastaa omaa viikkoa tai koulupäivää. Kuulumiskierrosta voi harjoitella siten, että viikonlopun jälkeen kokoonnutaan yhdessä piiriin kertomaan omat kuulumiset yhdellä sanalla. Kun tapa rutinoituu luokan tai ryhmän arkeen, se helpottuu jokaisella kerralla. Halutessa harjoitusta voi jatkaa pari- tai ryhmäkeskusteluna, jossa kerrotaan omasta sanasta lisää muille. Osalle oppilaista riittää, että rohkenee kertomaan yhden sanan omasta arjesta.

Paripiiri



10-20 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: vapaata tilaa

Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten. Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään, jotka muodostavat kaksi sisäkkäistä piiriä. Piireissä oppilaat asettuvat kasvoistensa toisiinsa nähden. Paripiirissä sisäpiiri puhuu ja ulkopiiri kuuntelee. Opettajan merkistä puheenvuoro siirtyy sisäpiiriltä ulkopiirille.

Aina ennen kuin siirrytään uuteen keskustelukysymykseen, opettaja huikkaa: "Siirto!" Sisäpiiri pysyy paikallaan, ja ulkopiiri siirtyy askeleen myötöpäivään. Samalla puheen aloitusvuoro siirtyy ulkopiirille. Tällä menetelmällä voidaan keskustella asioista, joihin halutaan saada luokassa jokin ratkaisu. Esimerkiksi, jos oppilaiden kova äänenkäyttö häiritsee tunnilla, keskustellaan ensin työrauhaan liittyvistä toiveista ja tämän jälkeen aletaan pohtia ratkaisua asiaan.

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Mukaillen Verso-ohjelma. (2021). Suomen sovittelufoorumi.

Anteeksipyyntö ja anteeksianto



15-25 min

esiopetus, 1-4lk



Välineet: oppilaiden omat pehmolelut

Oppilaat miettivät tilanteita, joissa täytyy pyytää ja antaa anteeksi. Pienissä ryhmissä esitetään joko pehmoleluilla tai itse näyttelemällä erilaisia anteeksipyyntötilanteita. Lapset voivat tuoda myös oman pehmolelun kotoaan esitystä varten. Opettaja voi ottaa tilanteista valokuvia, jotka voidaan myöhemmin laittaa esille luokan seinälle. Oppilaiden tehtävä on miettiä, millainen tilanne on, ja esittää se.

Opettaja voi auttaa tehtävässä seuraavilla apukysymyksillä: Mitä on tapahtunut? Kuka pyytää anteeksi ja keneltä? Miten annetaan anteeksi?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Toiminnallinen joulukalenteri

esiopetus, 1-9 lk.



Toiminnallinen joulukalenteri on hyvä tapa lisätä kaikkien koulun oppilaiden yhteisöllisyyttä. Joulukalenteri voi sisältää esimerkiksi erilaisia liikunnallisia tai muita haasteita, joita oppilaat toteuttavat koulupäivien aikana. Haasteet voidaan julkaista päivä kerrallaan esimerkiksi koulun verkkosivuilla.

Joulukalenterin valmisteluun voidaan osallistaa koko koulu. Jokainen luokka keksii sovitun määrän haasteita, jotka kuvataan ja jaetaan muulle koululle.

Vinkki! Toiminnalliseen joulukalenteriin voi yhdistää myös luokkakohtaisen kilpailun, joka innostaa toteuttamaan haasteita säännöllisesti.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

HYVÄRI-toiminta

1-9 lk.



HYVÄRIT eli hyvinvointivälitunnit voidaan käynnistää heti lukuvuoden alussa, vaikka yhteisöllisyys olisikin teemana myöhemmin lukuvuoden aikana. Hyvinvointivälitunteja voivat vetää hyvinvointitiimin jäsenet tai muut aiheista innostuneet opettajat. Myös tukioppilaita kannattaa hyödyntää hyvinvointivälituntien toteutuksessa.

Hyväreiden teemat voivat nousta hyvinvoinnin vuosikellosta tai niiden ideoita voivat kehittää oppilaskunnan hallituksen jäsenet tai kaikki koulun oppilaat. Hyväreiden teemoja voivat olla esimerkiksi pidemmät rentoutusharjoitukset, pingis, lautapelit tai unelmakartan kokoaminen. Teemoista voidaan koulussa järjestää myös kaikille oppilaille avoin äänestys.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

KOTITEHTÄVÄ: PerheBingo

esiopetus, 1-9 lk.



Tarvikkeet: PerheBingo-pohja (Liite 6)

Koti on koulun ohella yksi oppilaan tärkeimmistä kasvu- ja oppimisympäristöistä. Yhteisöllisyyden vahvistaminen onkin tärkeää ulottaa myös kotiin. PerheBingon tavoitteena on haastaa myös oppilaiden perheet mukaan yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

Opettaja tulostaa jokaiselle oppilaalle oman PerheBingo-pohjan. Luokka sopii yhdessä, kuinka kauan bingoja on aikaa kerätä. Ajaksi voidaan määrittää esimerkiksi yksi viikko. Perheet keräävät bingoja ensin pysty- ja vaakariveiltä, minkä jälkeen tavoitteeksi voidaan ottaa koko PerheBingo-ruudukon suorittaminen.

PerheBingo-pohjassa on koko perheelle suunnattuja valmiita tehtäviä sekä tyhjiä ruutuja, joihin voidaan luokassa keksiä lisää tehtäviä. Vaihtoehtoisesti perhe voi itse keksiä perheenjäsenille mieluisia tehtäviä.

Huom! Tämä kotitehtävä edellyttää opettajalta hyvää oppilaantuntemusta. Mikäli luokassa on yksikin oppilas, jonka perheessä PerheBingoa ei pystytä toteuttamaan, on kotitehtävä hyvä jättää antamatta.

Ennaltaehkäisyn projektiryhmä. KouluKunnossa-hanke (2021-2022).



MIELENTERVEYS JA ARJEN SELVIYTYMISTAIIDOT

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin perusta rakennetaan lapsuuden tärkeissä kasvuympäristöissä ja turvallisissa ihmissuhteissa. Mielenterveys ja arjen selviytymistaidot ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kouluikäisen lapsen mielenterveyttä voidaan tarkastella kylynä (1) käydä koulua ja oppia, (2) tehdä asioita itsenäisesti, (3) opetella sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä ikätasoisesti, (4) harrastaa ja viettää aikaa kavereiden kanssa, (5) toimia osana perhettä ja lähipiiriä sekä (6) iloita elämästä¹.

Opettajan on tärkeää tiedostaa, että mielenterveys on voimavara, jota voidaan kehittää erilaisia mielenterveystaitoja vahvistamalla². Lapsi tai nuori voi hyvin kasvuympäristössä, jossa hänen on mahdollista turvallisesti harjoitella muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, arjen selviytymistaitoja sekä huolista ja kriiseistä selviytymistä. Koulun tehtävänä on opettaa lapsille ja nuorille näitä hyvinvoinnin kannalta keskeisiä asioita³.

Toisinaan kouluikäisen lapsen tai nuoren elämä kohtaa kriisejä, jolloin myös mielenterveys voi häiriintyä. Mielenterveyden ongelmat ilmenevät koulussa esimerkiksi keskittymisvaikeuksina, hahmottamisongelmina, motivaation puutteena tai käyttäytymisen ongelmina⁴. Lisäksi ongelmat voivat vaikeuttaa lapsen tai nuoren kouluun kiinnittymistä ja johtaa koulupoissaoloihin.

Miten edistän mielenterveystaitoja ja arjen selviytymistaitoja käytännössä?

Mielenterveystaitoja voidaan harjoitella koulun arjessa hyvin moninaisissa tilanteissa, kuten oppilaiden keskinäisiä ristiriitoja ratkaistaessa tai vaikean tunteen ottaessa vallan. Taitoja on tarpeen opetella monipuolisesti eri oppiaineissa, sillä perusopetuksen opetussuunnitelmassa mielen hyvinvointi näkyy niin suunnitelman yleisissä osissa kuin useissa oppiaineissa ja laaja-alaisen osaamisen alueissa⁵. Tutkimusten mukaan koko ryhmälle suunnattu säännöllinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus vähentää oppilaiden kiusaamista sekä impulsiivista ja aggressiivista käytöstä⁶.

1 MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa.

2 MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa ja Nuorten-mielenterveystalo.fi. (2021). Mielenterveyden vahvistaminen. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri.

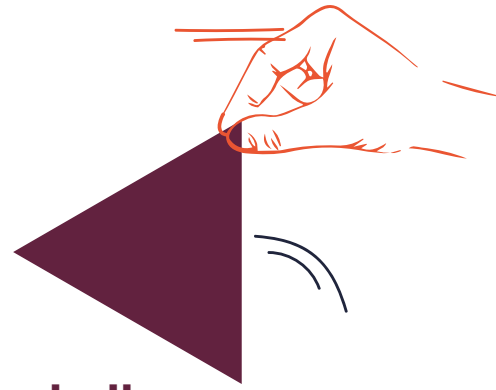
3 MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea.

4 Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126(17), 2033–9.

5 Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

6 MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea.

HARJOITUKSET



Hyvän mielen suunnitelma omalle luokalle



15-25 min

1-9 lk.



Välineet: kynä ja paperia, esine, joka kiertää piirissä (pehmolelu, pallo)

Harjoituksen aikana istutaan ringissä. Opettaja laittaa ringissä kiertämään esineen ja kertoo, mistä asiasta hänelle tulee hyvä mieli. Kun oppilas saa ringissä kiertävän esineen itselleen, hän kertoo yhden asian, josta hänelle tulee hyvä mieli. Opettaja kirjaa vastauksia ylös paperille tai taululle. Toisella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokkakaveri voi tehdä, jotta minulle tulee hyvä mieli. Kolmannella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokassa voi tehdä, jotta kaikille tulee hyvä mieli.

Lopuksi opettaja käy ääneen läpi kaikki kohdassa kolme esille tulleet asiat. Tämän jälkeen muodostetaan kaikista esille tulleista asioista 1-3 kuukausitavoitetta, jotka laitetaan erillisiksi tavoitetauluiksi. Tavoitetaulua vaihdetaan luokassa joka kuukausi niin, että vuoden lopussa kaikki tavoitteet on käyty läpi.

Vinkki: Tavoitteiden saavuttamista voidaan seurata esimerkiksi viikoittain merkitsemällä luokan tauluun hymynaamoja, jos tavoitteiden saavuttamisessa on onnistuttu. Kun tavoitteita ei saavuteta, jätetään ne huomiotta, eikä siitä seuraa merkintöjä tai rangaistuksia. Näin pyritään kiinnittämään huomiota kannustavan palautteen antamiseen.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Oppimisympäristön muokkaaminen



15-25 min

esiopetus, 1-9 lk.



Pohditaan yhdessä, millaisissa paikoissa ryhmän oppilaat mieluiten työskentelevät ja missä keskittyminen onnistuu. Muokataan luokan tilojen käyttöä, jos se on mahdollista. Pohditaan tilojen käyttöä siten, että tarvittaessa on mahdollisuus vetäytyä ja oppia säätelämään omaa kuormitustaan.

Oppimisympäristön muokkaamisen yhteydessä voidaan pohtia myös välituntipihan käyttöä ja toimintaa sinne. Voisiko pihalla esimerkiksi olla penkki sellaisille oppilaille, jotka tarvitsevat leikkikaveria? Tai välituntikioski, jossa vanhemmat oppilaat järjestävät välituntiohjelmia? Välitunneilla voidaan myös toteuttaa rentoutumisharjoituksia tai tarjota oppilaille hiljainen, valvottu tila rauhoittumiselle.

Voidaanko oppimisympäristöstä tai välituntipihasta tehdä jollakin muulla tavalla viihtyisämpi ja hyvinvointia edistävämpi? Oppilaskunnan hallitus tai kaikki koulun oppilaat voidaan haastaa pohtimaan asiaa.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa. Opetushallitus.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat Ennaltaehkäisyprojektiryhmä. KouluKunnossa-hanke (2021-2022).

Huomaa hyvä

1-6 lk.



Välineet: kyniä, paperilappusia, lasipurkki

Kirjoittakaa muistiin pienille lappusille päivän mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja kerätkää niitä lasipurkkiin. Käykää lappuset läpi esim. päivittäin tai viikoittain.

Harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyvä ja tallentamaan se muistoihin, joihin voimme myöhemmin palata.

Erytisesti kriisien ja poikkeustilanteiden aikana on hyvä kiinnittää huomiota myös kivoihin ja mukaviin asioihin, tapahtumiin ja kohtaamisiin. Miten itse voisimme ilahduttaa muita ihmisiä?

Positiivisuus pyykkinarulla



15-20 min

esiopetus, 1-9 lk.



Tarvikkeet: naru, pieniä pyykkipoikia, paperia

Opettaja ripustaa luokkaan positiivisuuden pyykkinarun. Luokka keksii yhdessä erilaisia positiivisia asioita, joita toisesta ihmisestä voisi sanoa. Jokainen oppilas saa kirjoittaa lapulle kolme tärkeäksi kokemaansa positiivista asiaa virkkeen muodossa, esim. Olet kiva kaveri, Olet aina luotettava, Kanssasi on kiva viettää välitunteja, Olet maailman paras opettaja. Positiiviset viestit ripustetaan luokan pyykkinarulle kaikkien nähtäväksi.

Opettaja arpoo joka aamu yhden oppilaan, joka saa hakea pyykkinarulta positiivisen viestin. Oppilas lukee viestin ääneen muulle luokalle, mutta ei saa kertoa, kenelle aikoo sen antaa. Oppilas saa viedä viestin sellaisen oppilaan pulpetille/pulpettiin, jolle se hänen mielestään kuuluu. Luokassa voidaan myös sopia, että positiivisuuden viestejä saadaan viedä oman luokan ulkopuolelle, esim. muiden luokkien oppilaille ja opettajille.

Huom! Tässä harjoituksessa opettajan on hyvä pitää huoli, että jokainen oppilas saa vähintään yhden positiivisen viestin. Opettaja voi myös itse olla viestinviejänä.

Ennaltaehkäisyprojektiryhmä. KouluKunnossa-hanke (2021-2022).

Mielenterveyden käsi



20-30 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: kyniä ja paperia, Mielenterveyden käsi -kuva (Liite 7)

Mielenterveyden kädessä jokainen sormi kuvaa arjen valintojamme:

- PEUKALO merkitsee unta ja lepoa. Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Olitko liian myöhään somessa?
- ETUSORMI merkitsee ruokailua. Mitä söit päivän aikana? Muistitko syödä välipaloja? Kenen kanssa söit? Söitkö rauhasa? Nautitko ruuasta?
- KESKISORMI merkitsee ihmissuhteita ja tunteita.

- NIMETÖN merkitsee liikkumista ja kehon kuuntelua.
- PIKKUSORMI merkitsee vapaa-aikaa ja luovuutta.
- KÄMMEN pitää sisällään arjen rytmin: opiskelu, työ, kotityöt, läksyt, oma aika ja harrastukset.
- RANTEESSA sijaitsevat arvot, jotka antavat pohjan ja tuen arjen valinnoillemme.

Ota esille kuva Mielenterveyden kädestä (Liite 7) ja heijasta se oppilaiden nähtäville. Jaa jokaiselle kynä ja paperi. Käy yllä olevat kysymykset läpi yksi kerrallaan ja pyydä oppilasta laskemaan se sormi alas, jonka kohdalla he vastaavat pääsääntöisesti "ei" ja jättämään pystyyn, jos vastaus on "kyllä". Vastausta ei tarvitse kertoa muille. Kun on käyty koko käsi läpi, pyydä oppilasta kirjoittamaan allekirjoitus kynällä paperiin siten, että vain ylhäällä olevat sormet ovat käytössä.

Purku:

- Jäivätkö kaikki sormet pystyyn?
- Miltä oman nimen kirjoittaminen tuntui ja miten se onnistui?
- Näyttääkö allekirjoitus omalta? Olemmeko oma itsemme kiireen ja väsymyksen keskellä?
- Mitä toivoisit enemmän arkeesi?
- Mitkä asiat tuovat arkeen hyvää oloa?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea.

Hyvät teot lisäävät onnellisuutta



10+10 min viikon aikana

esiopetus, 1-6 lk.



Pohditaan yhdessä, millä tavoin voimme ilahduttaa muita. Teot voivat olla aivan pieniä: oven avaaminen toiselle, kadonneen hanskan etsiminen yhdessä, pudonneen kynän nostaminen tai hyvän huomenen toivottaminen.

Kirjoitetaan taululle hyvää mieltä lisääviä tekoja, ja haastetaan oppilaita ilahduttamaan kavereita mahdollisimman monella tavalla kouluviikon aikana. Viikon loppuun keskustellaan siitä, millaisia tekoja on päässyt itse todistamaan viikon aikana. Miltä tuntui olla tekijänä? Entä vastaanottajana?

Kiitollisuuspäiväkirja

4-9 lk.



Välineet: kyniä ja paperia (vihko)

Kiitollisuus lisää hyvinvointia ja on tärkeä voimavara huolia ja pelkoja vastaan. Kiitollisuutta on mahdollista harjoitella, ja yksi hyvä tapa tähän on kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen.

Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisen voi aloittaa pohtimalla päivittäin viikon ajan asioita, joista oppilas voi olla kiitollinen. Yksikin asia päivässä riittää. Jokainen oppilas kirjaa vihkoon tai paperille kiitollisuuden aiheita esimerkiksi päivän päätteeksi tai aluksi. Kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä voidaan jatkaa niin kauan kuin se oppilaista tuntuu hyvältä.

Alkuun voidaan ottaa johdattelleva keskustelu siitä, millaisia kiitollisuuden aiheet voivat olla. Aiheet voivat liittyä perheeseen, kouluun, vapaa-aikaan, ruokailuun, harrastuksiin, ystäviin ym. Tehtävä voidaan toteuttaa myös siten, että otetaan päivittäin valokuva kiitollisuutta herättävästä asiasta.

Vinkki! Erilaisten koulussa tehtävien oppilaiden itsearviointikaavakkeiden loppuun voi lisätä kiitollisuusteeman.

Näistä asioista olen tänään kiitollinen: _____

Aktan-Collan, K., Laukkanen, H., Lautala, E., Snicker, L. & Tunturi, S. (2021). Onnellisuusharjoitteet - viiden viikon harjoitusohjelma. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.

Hyvän mielen muistilista



10-15 min

5-9 lk.



Välineet: kyniä, Hyvän mielen muistilista -moniste (Liite 8)

Täytä Hyvän mielen muistilistaan sellaisia asioita, jotka saavat sinulle hyvälle mielelle ja ilahduttavat sinua. Itselle mielihyvää tuottavien asioiden lisääminen arkeen lisää stressinsietokykyä ja edesauttaa palautumista. Miten voisit lisätä niitä arkeesi?

Mukaillen Peräaho, K. (2019). Hyvän mielen vuosikello. Nuorten mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä. (1. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry, Osaamiskeskus Vahvistamo.

Turvaverkkoni



20–30 min

5–9 lk.



Välineet: paperia, kyniä ja Minun turvaverkkoni -moniste (Liite 4)

Tehtävän alussa pohditaan yhdessä, ketkä voivat kuulua oppilaan turvaverkkoon kodin, koulun ja vapaa-ajan piirissä. Esimerkkeinä perheenjäsenet, isovanhemmat tai muut sukulaiset, ystävät ja koulun tai nuorisopalvelujen henkilöstö. Opettajan on hyvä tässä yhteydessä tuoda esille koulun turvallisia aikuisia, kuten opettajat, koulunkäynninohjaajat, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja -psykologi. Tämän jälkeen oppilaan tehtävänä on pohtia, ketkä kuuluvat hänen omaan turvaverkkoonsa.

Oppilas rakentaa kuvan omasta turvaverkostaan. Turvaverkko rakennetaan siten, että oppilas itse on kuvan keskellä. Oppilas sijoittaa itsensä ympärille tärkeät ihmiset, joilta hän voi pyytää apua tai tukea. Omaa kuvaa lähimmäksi kirjoitetaan kaikkein lähimpien ihmisten nimet. Tämän jälkeen oppilas merkitsee jokaisen ihmisen viereen, millä tavalla eri ihmiset tukevat häntä. Kuvaa ei näytetä muille, mutta sen voi tallentaa itselleen sellaista hetkeä varten, jolloin tarvitsee huolille kuuntelijaa.

Mikäli opettaja huomaa ryhmässä oppilaan, jolla on tarvetta turvaverkon vahvistamiselle, voi kyseisen oppilaan turvaverkkoa tarkentaa nimeämällä siihen opettajia, koulukuraattorin, psykologin tai terveydenhoitajan. Oppilaalle voi tarvittaessa näyttää netistä näiden henkilöiden kuvat tai viedä oppilaan tutustumaan heihin. Opettajan on lisäksi hyvä varmistaa, että oppilaalla on mahdollisuus myös loma-aikoina olla yhteydessä turvallisiin aikuisiin.

Verkosta löytyy erilaisia lapsille ja nuorille suunnattuja tuen palveluita. Esimerkiksi 12–29-vuotiaille tarkoitettu Sekasin-chat osoitteessa **www.sekasin247.fi** auttaa nuoria ratkomaan heidän mieltään painavia ongelmia. Netissä toimii myös kaikille avoin nuorisotalo osoitteessa **www.netari.fi**.

Mukaillen Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Kuka minua auttaa?



10-15 min

5-9 lk.



Välineet: kyniä, Minun turvaverkkoni (Liite 4), Kuka minua auttaa? (Liite 5)

Tehtävä on jatkoa Turvaverkko-tehtävälle. Opettaja antaa oppilaille esimerkkejä erilaisista tilanteista, joissa voisi kaivata toisen ihmisen tukea tai apua. Oppilaan tehtävänä on ympyröidä omasta turvaverkostaan henkilöt, jotka häntä itseään auttaisivat kyseisessä tilanteessa.

Koulussa ei ole kiva olla.

Koulukaverin kanssa on riitaa.

Esiintyminen koulussa jännittää.

Haluaisin aloittaa uuden harrastuksen.

Sain hyvän arvosanan kokeesta.

Onnistuin minulle tärkeässä asiassa.

Loukkasin käteni liikunnassa.

Tuntuu, että minua ei haluta mukaan porukkaan.

Vanha harrastukseni ei kiinnosta minua enää.

Minun on vaikea lukea kokeisiin.

Vinkki! Opettaja voi tarvittaessa keksiä lisää tilanteita.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Suunta eteenpäin



10-15 min

esiopetus, 1-9 lk.



Pohditaan yhdessä ikäviä tilanteita, joita arjessa voi tulla vastaan. Hyvin arkiset esimerkit riittävät. Jatketaan pohdintaa siten, että mietitään, mitä hyvää ikävästä asiasta tai tilanteesta voidaan löytää. Tarkoituksena on myönteisen ajattelun lisääminen ja hyväksyvän asenteen löytäminen. asiat listataan taululle ja oppilaat keksivät tilanteisiin mahdollisimman positiivisen lähestymistavan.

Esimerkkejä:

On sadepäivä. > Voin kutsua kaverin yökylään ja pitää leffaillan.

Jalkapallotreenit on peruttu. > Voin mennä kaverin kanssa pyöräilemään.

Kaveri ei pääse tapaamiseen. > Voin käpertyä lempipaikkaani lukemaan kirjaa.

Suosikkijäätelö on loppunut kioskilta. > Voin valita toisen maun ja oppia pitämään uusista mauista.

Homma haltuun



20-30 min

5-9 lk.



Välineet: kyniä, Homma haltuun! -moniste (Liite 9), tilaa pienryhmätyöskentelylle

Täytetään ryhmittäin monistettava Homma haltuun! - tehtävä. Jokainen ryhmä pohtii yhden tai useamman vastoinkäymisen tai surun, joka arjessa voi tulla vastaan. Tilanteiden on hyvä olla keksittyjä. Pyydä oppilaita täyttämään taulukkoon ohjeiden mukaan tilanteesta heränneet tunteet ja se, mitä tilanteessa voisi tehdä. Käykää lopuksi tehtävät läpi.

Esimerkkejä:

Riita ystävän kanssa > Itkettää, harmittaa. > Välit kuntoon. -> Puhun ystävälle ja pyydän anteeksi omaa käytöstäni.

Kouluhommat eivät etene, en osaa. > Turhauttaa. > Selkeämmät ohjeet. > Kysyn opettajalta apua.

En pysty keskittymään. > Ahdistaa, stressaa. > Selkeyttä tekemiseen. > Teen to do -listan ja keskityn yhteen asiaan kerrallaan.

Nukuin pommiin. > Itkettää, stressaa. > Puen vaatteet ja valmistaudun ripeästi. > Rohkaisen itseäni pyytämään anteeksi ja menemään mukaan oppitunnille.

Oppimistyylit



15-20 min

5-9 lk.



Välineet: fläppitaulu, kyniä

Keskustellaan yhdessä siitä, millaisia oppijoita luokassa on. Kuka oppii parhaiten tekemällä, kuka lukemalla, kuka keskustelemalla? Kootaan taululle keskustelun pohjalta erilaisia oppimistyylejä. Omaa oppimistyyliään kannattaa hyödyntää opiskelun ja kotitehtävien tekemisessä. Oppilas voi myös vaihtaa oppimistyyliä tehtävän mukaan.

Keksikää mahdollisimman monta erilaista strategiaa harjoitella kotona esimerkiksi englannin sanakokeeseen. Listatkaa näitä tapoja ylös. Näitä voivat olla mm. toisen ihmisen kanssa harjoittelu, sanojen kirjoittaminen muistilapulle tai esimerkiksi Kahoot tai vastaava sovellus.

Liikkuva koulu

esiopetus, 1-9 lk.



Liikkeen ja toiminnallisuuden lisääminen arkeen lisää tutkitusti hyvinvointia ja toimintakyvyn säilymistä. Alle 7 500 askelta päivässä ennustaa toimintakyvyn ongelmia tulevaisuudessa. Jotta askeleet pystytään nostamaan 10 000:een, on koko koulupäivän aktivoiminen tärkeää!

Esimerkkejä liikkeen ja toiminnallisuuden lisäämiseen koulussa:

- koulumatkan kulkeminen kävellen
- välituntiliikunnan lisääminen
- oppituntien toiminnallisuuden lisääminen
- taukojummat oppitunneilla, esim. KouluKunnossa-hankkeen taukojummat

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.
Lohja liikuttaa -haaste. (2021). <https://peda.net/lohja/liikkuva-lohja/llh>

Taukojummat



20 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: riittävästi tilaa, muistiinpanovälineet

Tehdään alkuun yhdessä ohjattu taukojumppa. Jakaudutaan ryhmiin ja kehitellään erilaisia parin minuutin taukojumppia, joita voidaan toteuttaa sopivissa väleissä seuraavien viikkojen aikana. Jokainen ryhmä pääsee ohjaamaan suunnittelemansa jumpan.

Lautasmalli



20 min

esiopetus, 1-2 lk.



Välineet: Lautasmalli-moniste (Liite 10)

Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi tuovat vireyttä ja hyvää oloa arkeen. Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineiksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.



Opettaja käy lautasmallin oppilaiden kanssa läpi kuvaa apuna käyttäen. Lautasmalli-tehtävä (Liite 10) annetaan kotitehtäväksi.

Purku: Tarkastellaan kotitehtävää ja pohditaan, ovatko annoskoot olleet sopivia? Onko tarvetta sateenkaarihaasteelle, eli lisätä erivärisiä kasviksia aterioille?

Ruokavirasto. (2021). Lautasmallit.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Minä selviydyn



15 min

4-9 lk.



Materiaalit: muistiinpanovälineet, Minä selviydyn -moniste (Liite 11)

Meillä kaikilla on tilanteita, joissa olemme kohdanneet vastoinkäymisiä. Meillä on kuitenkin selviytymistaitoja, joiden avulla pääsemme jatkamaan eteenpäin. Muille puhuminen tai avun pyytäminen, liikunta, maalaaminen, musiikin kuuntelu tai hengittäminen voivat olla tällaisia keinoja. Olet selvinnyt ennenkin, joten selviät jatkossakin!

Ohjeet: Mieti seuraavassa tilanne, josta olet selvinnyt. Täytä tämän pohjalta moniste. Mieti, miten voisit hyödyntää tätä kokemusta joskus tulevaisuudessa.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

KOTITEHTÄVÄ: Hyvän mielen biisit



15 min

5-9 lk.



Tarvikkeet: kynä ja paperia

Musiikki poistaa stressiä, lisää hyvinvointia ja edesauttaa oppimista. Oppilaat voivat kuunnella ja listata kotona omia lempibiisejään. Tekijänoikeudet huomioiden koulussa soitetaan oppilaiden listoilta kappaleita sopivissa väleissä. Oppilaat voivat itse ideoida, sopiiko musiikki joskus esimerkiksi työskentelyn taustalle ja millaisen työskentelyn tai toiminnan taustalle musiikki soveltuu parhaiten. Mikä musiikki soveltuu parhaiten rentoutushetkeen? Mikä auttaa keskittymään? Mikä tuo voimaa hankalalla hetkellä?

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä Tapahtuu, 27(6), 10-15.

Kopiraittila. (2021). Musiikin ja nuottien käyttö.





ITSETUNTEMUS

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen parantaa lapsen itsetuntoa, lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin ja lujittaa myönteistä kuvaa itsestä¹. Koulussa opettajan ja muiden aikuisten tehtävänä on auttaa oppilasta löytämään omat luonteenvahvuutensa ja voimavaransa sekä sanallistaa niitä. Kun aikuinen kiinnittää haasteiden sijaan huomion hyvään, on oppilaan helpompi lähestyä haastaviltakin tuntuvia tilanteita².

Miten edistän oppilaiden itsetuntemusta käytännössä?



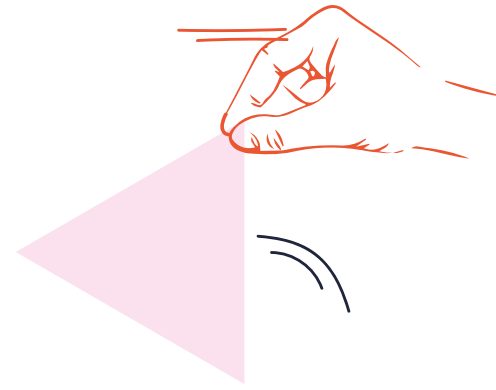
Lapsen ja nuoren vahvuudet kehittyvät parhaiten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa erilaisissa arjen toimintaympäristöissä. Toimiminen yhdessä koulukavereiden ja muiden merkityksellisten ihmisten kanssa vahvistaa itsetuntemusta sekä vahvuustaitojen oppimista. Hyvään keskittyminen on kuin lääke pahoinvointia vastaan. Opettajan on tärkeä huomioida oppilaan vahvuudet ja auttaa häntä vahvistamaan niiden kehittymistä³.

1 Lappalainen, K. & Sointu, E. (2013). Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä-Suomen kehittämisverkosto, ISKE-hanke.

2 Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta löytämään luonteenvahvuutensa. (2. painos). PS-kustannus.

3 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopeuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

HARJOITUKSET



Kiinnostuksen kohteet



5-10 min

esiopetus, 1-2 lk.



Oppilaat seisovat piirissä selkä piirin keskustaan päin. Vuorotellen jokainen kertoo jonkin oman mielenkiinnon kohteensa, kuten harrastuksen, ja kääntyy sen jälkeen kasvot sisäpiiriin päin. Esimerkiksi jos oppilas sanoo ”Harrastan ratsastusta”, kääntyvät kaikki ratsastusta harrastavat ympäri niin, että he näkevät toisensa.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Tässä olen hyvä!



15-20 min

esiopetus, 1-3 lk.



Välineet: Tässä olen hyvä -moniste (Liite 12), kyniä, paperia, värikyniä

Keskustellaan aluksi, millaisia taitoja ja vahvuuksia lapsilta löytyy. Apuna voi käyttää liitteenä olevaa listaa (Liite 13) tai esim. vahvuuskortteja. Oppilaat tekevät piirustuksen aiheesta ”Tässä olen hyvä!”. Piirustuksessa voi olla esineitä tai asioita, jotka liittyvät omaan taitoon tai vahvuuteen. Paperin toiselle puolelle tehdään piirustus aiheesta ”Tämän haluaisin oppia!”. Tehtävä käydään läpi yhdessä siten, että jokainen kertoo omista piirustuksistaan. Keskustellaan yhdessä siitä, miten onnistumiseen ja epäonnistumiseen kannattaisi suhtautua. Miltä tuntuu, kun onnistuu ja saa kehuja? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut nauravat? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut kannustavat yrittämään uudelleen? Lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, miten harjoittelun avulla voi oppia uusia asioita.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Kehukortti



10-15 min

esiopetus, 1-9 lk.



Tarvikkeet: postikortti kunkin lapsen vanhemmalle/hooltajalle

Vanhempainillassa lapsen vanhempi/hooltaja kirjoittaa omalle lapselleen kehu kortin, jossa hän antaa lapselle hyvää palautetta, kehuja tai kannustusta. Kortissa keskitytään erityisesti lapsen hyviin ominaisuuksiin. Kortti jätetään lapsen pulpettiin, kaappiin tai laatikkoon. Seuraavana koulupäivänä lapsi löytää kortin ja saa lukea sen.

Kehukortteja voivat kirjoittaa myös oppilaat toinen toisilleen tai vaikka kummiluokalle. Myös opettaja itse voi kirjoittaa kehu kortit oppilaille.

Mukaihen Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura. Kehukortti-tehtävää mukailen.

Minä olen hyvä tyyppi!



15-20 min

esiopetus, 1-9 lk.



Tarvikkeet: kamera tai kännykkäkamera

Suunnitellaan ja toteutetaan valokuva omasta itsestä niin, että kuvan aiheena on Maailman paras/upein/siistein tyyppi. Kuva valmistellaan valitsemalla sopiva kuvausympäristö, kuvakulma ja asento. Halutessaan oppilas voi ottaa kuvan mukaan myös rekvisiittaa. Kuvat voidaan laittaa esille luokan seinälle, jotta ne muistuttavat oppilaita joka päivä siitä, kuinka hyviä tyyppisiä luokassa on. Kuvista voi myös tehdä näyttelyn vanhempainiltaa varten.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

Samanlaisia piirteitä



25-30 min

esiopetus, 1-9 lk.



Jokainen oppilas piirtää kasvonsa paperille ja merkitsee kuvaan esimerkiksi seuraavat seikat: minkä väriset silmät, minkä väriset hiukset, ripset ja kulmakarvat, onko kasvoissa pisamia tai luomia, onko korvanlehdessä nipukka, saako kielen kouruksi ja osaako heiluttaa korvia.

Tämän jälkeen oppilaat kiertävät luokassa piirustuksia vertaillen ja kirjaavat tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka paljon samanlaisuutta itsensä kanssa he luokkakavereistaan löytävät. Tämän jälkeen kiertämistä jatketaan. Oppilaat kysyvät toisiltaan mielenkiinnon kohteita, ja kun he löytävät yhtäläisen mielenkiinnon kohteen, merkkäavat he sen tukkimiehen kirjanpidolla paperiin. Mielenkiinnon kohteita voivat olla esimerkiksi jalkapallo, leikkiminen, pyöräily, koirat, kissat, lastenohjelmat, pizza ja niin edelleen.

Lopuksi käydään yhdessä läpi, löysivätkö kaikki joitakin samanlaisia asioita ja mielenkiinnon kohteita luokkakavereiden joukosta. Pohditaan, mitä sanonta ”erilaisuus on rikkautta” voi tarkoittaa. Keskustellaan, että vaikka olemme kaikki erilaisia, meissä on silti myös samanlaisia asioita.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Kirje minulle



20-30 min

5-9 lk.



Välineet: kynä ja kirjoituspaperia

Kirjeen kirjoittamiseen varataan riittävästi aikaa, sillä tarkoituksena on herättää oppilaat pohtimaan omia vahvuuksiaan. Opettaja ohjeistaa oppilaan kirjoittamaan kirjeen tulevalle itselleen. Kirjeet avataan vuoden kuluttua tai luokan yhdessä määrittelemän muun ajan kuluttua.

Kirjeessä voidaan vastata seuraaviin kysymyksiin: Millaisia vahvuuksia sinulla on luokkakaverina tai ystävänä? Missä olet erityisen hyvä? Miksi juuri sinä olet hyvä tyyppi? Jos antaisit itsellesi palkinnon jostakin erityispiirteestä, mikä tämä piirre olisi? Opettaja ja oppilaat voivat yhdessä keksiä lisää esimerkkikysymyksiä, joihin kirjeessä voidaan vastata.

Kirjeet suljetaan, ja opettaja ottaa ne itselleen säilytykseen. Yhdessä määritellyn ajan jälkeen (esim. yksi vuosi) varataan rauhallinen oppitunti kirjeiden lukemiselle. Tällä oppitunnilla voidaan keskustella kirjeiden herättämistä tunteista. Millaisia ajatuksia kirje oppilaassa herättää? Ovatko asiat muuttuneet siitä hetkestä, jolloin kirje kirjoitettiin? Onko oppilaalla edelleen samoja vahvuksi kuin kirjeen kirjoittamishetkellä?

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura. Kannustuskirje salaiselta ystävältä -tehtävää mukailen.

Vahvuuskollaasi



15-20 min

1-6 lk.



Välineet: luontevahvuudet (Liite 13), sanoma- tai aikakausilehtiä, tusseja, värikyniä, paperia, liimaa

Tässä tehtävässä kiinnitetään huomiota jokaisen omiin vahvuuksiin. Vahvuudet voivat olla näkyviä, piileviä tai vasta kehityksessä olevia. Vahvuuksia voi kehittää harjoittelemalla ja hankkia lisää.

Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle sattumanvaraisesti kolme vahvuuskorttia. Oppilaat rakentavat vahvuussanoista omat vahvuuskollaasit sanoma- tai aikakausilehtien avulla. Oppilaat etsivät kuvia, jotka ilmaisevat heille jaettuina vahvuuksia. Kuvan viereen kirjoitetaan yksi tilanne, jossa on itse käyttänyt tätä vahvuutta tai tilanne, jossa sitä voisi käyttää.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

KOTITEHTÄVÄ: Luontevahvuudet

Liite 13

Oppilaille jaetaan kotiin Luontevahvuudet -moniste (Liite 13), jossa on listattuna erilaisia luontevahvuuksia. Tehtävänä on löytää yhdessä vanhemman kanssa 3-5 oppilaalle sopivinta vahvuutta.

Mukaien Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvat. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEHappy publishing.



TUNNETAIDOT

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Tunnetaidoilla on positiivinen yhteys oppimiseen, terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Hyvät tunnetaidot lisäävät myös itsetuntemusta ja elämänhallinnan kokemusta. Voimakkaat kielteiset tunteet puolestaan rasittavat elimistöä ja mieltä. Tunnistamattomat, purkamattomat tai torjutut kielteiset tunteet saattavat jopa vaarantaa terveyden. Tunnetaitojen opettelu voidaanakin nähdä ennaltaehkäisevänä mielenterveyttä edistävänä työnä¹.

Miten edistän oppilaiden itsetuntemusta käytännössä?



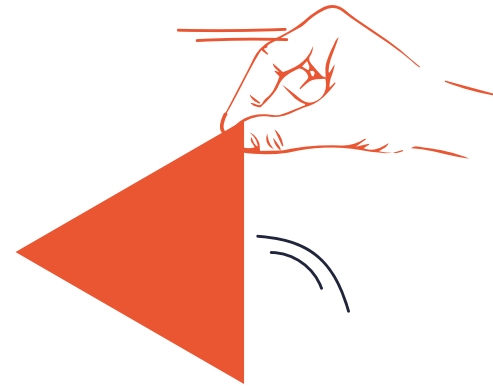
Tunnetaitojen harjoittelun alussa on tärkeää keskustella oppilaiden kanssa siitä, millaisia tunteita on olemassa. Tunnetaitoja tulee harjoitella oppilaiden kehitystaso ja ikä huomioiden². Nuorempien oppilaiden kanssa on hyvä käyttää apuna tunnekortteja ja kehollisia harjoituksia. Vanhempien oppilaiden kanssa tunteet voidaan jaotella mielihyvän ja mielihyvän tunteisiin sekä laajentaa tunnesanastoa.

Jokaisella tunteella on oma, tärkeä tehtävänsä. On hyvä painottaa sitä, että tunteet kertovat aina viestin meistä itsestämme ja omista tarpeistamme. Kun oppilas oppii tunnistamaan, miten ja missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat, niitä on helpompi ymmärtää.

¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvat. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

² Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. (2. painos). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

HARJOITUKSET



Tunnepantomiiimi



5-10 min

esiopetus, 1-6 lk.



Välineet: tunnesanalista (Liite 14) tai tunnekortit (Liite 15)

Yksi oppilas nostaa korttipakasta tunnekortin ja esittää muille kortin tunteen ilman sanoja. Muut yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä.

Mukaillen Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Missä tunteet tuntuvat?



15-20 min

esiopetus, 1-6 lk.



Välineet: kyniä, isoa rullapaperia, värikyniä

Jokaisen oppilaan kehon ääriviivat piirretään paperille. Tämän voi tehdä toinen oppilas tai opettaja. Ensimmäiseksi oppilas valitsee värin, joka hänen mielestään kuvaa ilon tunnetta ja värittää sen kohdan kehonkuvasta, missä ilon tunne tuntuu. Tunteen voi piirtää myös tietyn muotoiseksi (esim. piikikäs, pyöreä, kulmikas). Jatketaan samaan tapaan muutkin perustunteet: viha, suru, pelko, häpeä.

Mukaillen Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Tunnekuvanäyttely



10-15 min

esiopetus, 1-6 lk.



Välineet: tunnesanalista (Liite 14) tai tunnekortit (Liite 15)

Tämän harjoituksen voi tehdä heti "Missä tunteet tuntuvat" -harjoituksen jälkeen. Jokainen oppilas kirjoittaa tai liittää tunteen nimen tai tunnekortin omaan kuvaansa tunnevärin tai -muodon kohdalle. Tehdään kuvista taidenäyttely seinälle ja käydään tutustumassa siihen koko ryhmänä. Jokainen saa esitellä halutessaan oman kuvansa.

Mukaillen Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Tunnejono



10-15 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: tunnesanalista (Liite 14)

Oppilaat jaetaan 4-5 hengen ryhmiin. Kukin ryhmä asettuu jonoon kosketusetäisyydelle toisistaan. Opettaja näyttää jonon viimeiselle tunnesanan. Oppilaan tehtävänä on kuvata tunnetta ilmein ja elein, ilman sanoja. Tunteen ilmaisemista voi harjoitella hetken. Kun oppilas on valmis ilmaisemaan tunnetta, hän koputtaa seuraavaa oppilasta selkään ja esittää tunnetta tälle ilmein ja elein. Toinen oppilas yrittää arvata tunteen ja esittää sen puolestaan jonossa seuraavalle. Näin edetään jonon ensimmäiseen oppilaaseen saakka. Jonon ensimmäinen oppilas yrittää arvata, mistä tunteesta on kyse.

Tehtävä puretaan pohtimalla yhdessä, miten eri tavoin ihmiset voivat ilmaista samaa tunnetta, ja miltä tunteet tuntuvat kehossa. Samalla on hyvä pohtia, miten ihmisen tunteita voi toisinaan tulkita myös väärin pelkkien eleiden ja ilmeiden perusteella.

Huom! Tehtävässä kannattaa aloittaa helposti ilmaistavista tunteista ja edetä siitä haastavampiin.

Tunnesanat, helpot: ilo, suru, viha, innostus, onni, pelko, yllättyneisyys

Tunnesanat, haastavat: hämmennys, kateus, rakkaus, nolous, inho, uupumus

Tunnemaalaus



20-30 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: isoja maalauspapereita, maaleja, siveltimiä

Värit liittyvät vahvasti tunteisiin, ja lähes kaikki pystyvät kuvailemaan tunteitaan jonkin värisinä. Maalaaminen voi toimia kokemuksiemme eheyttäjänä.

Maalataan omia tunteita seuraavien kysymysten avulla:

Pohdi, mitä tunteita olet kokenut viimeisen kahden päivän aikana.

Mikä on sellainen tunne, jota et useinkaan koe tuntevasi?

Mitä tunnetta koet usein?

Maalaa erilaisia tunteita.

Lopuksi keskustellaan, miltä maalauksen tekeminen tuntui. Voisiko vastaavaa kokeilla kotonakin esimerkiksi haastavien tunteiden purkamisessa?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Oppitunti luonnossa



45 min

esiopetus, 1-9 lk.



Luonto ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Luonto auttaa ihmistä unohtamaan omat huolensa ja vähentää samalla stressiä. Lyhytkin luonnossa oleilu tarjoaa mahdollisuuden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja sen suotuisiin vaikutuksiin. Luonnossa pysähtymällä voidaan lisätä oppilaiden itsetuntemusta ja rauhoittaa oppitunteja.

Kokeile siirtää jokin oppitunneistasi luokasta luontoon. Oppitunnin aiheen ei tarvitse liittyä luontoon, vaan tavoitteena on lisätä luonnossa vietettyä aikaa ja sitä kautta luonnon suotuisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Lähimetsään tai järven rannalle voi mennä esimerkiksi kirjoittamaan tarinoita äidinkielen tunnilla, hakemaan inspiraatiota kuvataiteen teoksiin tai laskemaan matematiikan tehtäviä.

Mukaillen Mielenterveystalo.fi. (2021). Luonto arjessa.
Luonnonvarakeskus. (2021). Luonnon hyvinvointivaikutukset.

Tunteet haltuun



10 min

esiopetus, 1-9 lk.



Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja elämään kuuluvia. Kaikki tunteet menevät ajallaan ohi, mutta tunteiden säätelyä voi myös opetella. Näitä säätelykeinoja voi luokassa yhdessä harjoitella ja kokeilla.

Hengitykseen keskittyminen: Hengitä sisään ja oikein pitkään ulos. Aseta kätesi vatsan päälle, jotta tunnet hengityksen liikkeen vielä paremmin.

Rauhoittavat ja hyväksyvät ajatukset: "Selviän tästä", "Kaikki on hyvin", "On ok tuntea näin."

Myönteisiin asioihin keskittyminen: Pyri kiinnittämään huomio johonkin ympärillä olevaan asiaan/(luonnon)ilmiöön, joka kääntää ajatukset positiiviseen. Tällainen voi olla esimerkiksi auringon valo, taivas tai kaunis jääpuikko räystäällä.

Paikalta poistuminen: Poistu tilanteesta toiseen tilaan tai esimerkiksi kävelylenkille. Poistuminen tuo etäisyyttä tilanteeseen monella tapaa ja auttaa palautumaan tilanteesta.

Kymmeneen laskeminen: Laske rauhallisesti kymmeneen. Se rauhoittaa hengitystä ja hermostoa sekä koko kehoa.

Kehon ravisteleminen: Ravista tunne pois kehosta. Ravistelu rentouttaa koko kehon, ja fyysinen liike auttaa tunteesta irti päästämiseen.

Tunteen tasaaminen: Anna tunteelle aikaa tasaantua. Tunteen tasaantuminen vie aikaa keskimäärin 8 minuuttia, eli puoli välituntia. Tämän tiedostaminen ja hyväksyminen saattaa helpottaa, kun tunne on voimakkaimmillaan.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Tunnevalokuvat



15-20 min

2-9 lk.



Välineet: yksi kamera tai kännykkäkamera paria kohti, opettajalla tunnesanat (Liite 14)

Oppilaat jaetaan pareiksi. Opettaja jakaa pareille 2-6 tunnesanaa. Oppilaiden tehtävänä on kuvata kameralla tunteet eleitä ja ilmeitä hyödyntäen. Vuorotellen toinen oppilas kuvaa ja toinen ilmaisee tunnetta. Kun tunteet on kuvattu, ne näytetään toiselle parille. Toinen pari arvaa, millaisista tunteista on kysymys. Samalla voidaan keskustella, millaisissa tilanteissa kyseisiä tunteita ilmenee.

Tunnevalokuva-harjoitukseen saa mukaan lisää toiminnallisuutta, jos opettaja antaa oppilaille tunnesanojen lisäksi paikan, jossa tunne pitää kuvata. Esim. innostunut, kuvataan koulun kentällä.

Mukaillen Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

Tunteet luonnossa



20-30 min

5-9 lk.



Välineet: yksi kännykkä/tabletti paria kohden

Oppilaat voidaan jakaa pareittain toteuttamaan tätä harjoitusta. Pareille valitaan yksi tunne, jota pyritään kuvaamaan kännykällä tai tabletilla luonnon elementtien, omien ilmeiden ja kehon asentojen kautta. Tämä tehtävä on hyvä alustaa huolella ja käyttää siihen tarpeeksi aikaa luonnossa. Lopuksi on hyvä keskustella, miltä kuvaaminen tuntui. Oliko helppoa vai vaikeaa ilmaista tunteita kuvilla ja luonnon elementeillä? Oliko tunnetta helpompaa kuvata asennon, ilmeen vai luonnon elementin kautta? Voiko kuvista tunnistaa eri tunteita? Kuvia voidaan jatkotyöstää ja tehdä niistä näyttely tai video.

Mukaillen Mieli ry. (2021). Hyvän mielen metsäkävelyt lapsille ja nuorille.

Tunteiden kirjaaminen



45 min - viikkojen työskentely

3-9 lk.



Välineet: kyniä, iso paperi, kirjoituspaperia, tunnesanalista (Liite 14)

Kirjatkaa ylös tunteitanne

Kootkaa ryhmän yhteistä tunnepäiväkirjaa seinälle. Jokainen käy päivän aluksi kirjoittamassa tai piirtämässä yhden päivän aikana kokemansa tunteen.

Tutkikaa tunnesaldoa

Tutkikaa yhdessä millaisia tunteita luokassa on viikon aikana ollut. Kumpia on enemmän, mielihyvän vai mielihänen tunteita? Onko sillä ollut vaikutusta luokan ilmapiiriin tai omaan oloon? Mikä on vaikuttanut tilanteeseen?

Mitä tunnetta voisi säädellä pienemmälle?

Jokainen valitsee yhden mielihänen tunteen, jota pyrkii seuraavan viikon aikana tietoisesti säätämään pienemmälle. Säätelyn keinot on hyvä käydä läpi: hengitys, kosketus, omat ajatukset (sisäinen puhe), kehon tuntoaisteihin keskittyminen, mielikuvat ja visualisointi.

Mitä tunnetta olisi hyvä vahvistaa?

Seuraavalle viikolle jokainen valitsee yhden mielihyvän tunteen, jota kukin itsessään koittaa säätää suuremmalle. On hyvä käydä läpi, miten hyvillä ajatuksilla on voimaa hyvän tunteen vahvistamisessa.

Harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että jokainen kirjaa itse omaan vihkoonsa kokemiaan tunteita ja onnistumisia. Kokemus onnistumisesta on jokaisella erilainen. Apuna voi käyttää tunnesanalistaa ja kirjata tunteita ylös sen avulla. Tukkimiehen kirjanpidolla voi kirjata ylös, miten paljon on kutakin tunnetta tuntenut.

Mukaillen Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Tunneseinä



10-15 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: kyniä, fläppitaulu tai rullapaperia

Harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja niistä puhumista. Piirretään päivän aikana tunteita esimerkiksi isolle rullapaperille tai fläppitaululle. Keskustellaan lopuksi, millaisia ajatuksia piirustuksista herää? Mitä tunteiden taustalla mahdollisesti on? Millaisia tunteita koen eniten tai vähiten? Millainen fiilis useimmiten on? Millainen fiilis nyt on?

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Hyvän mielen metsäkävelyt lapsille ja nuorille.

Tunnetorni



10+10 min

2-9 lk.



Välineet: Tunnetorni (Liite 16) kynät ja värikynät

Oppilasta ohjataan valitsemaan tunnetornin tunteille värit. Oppilas seuraa viikon aikana tunteitaan. Kun jokin tunne tunnistetaan, tornista väritetään tunnetta vastaavalta riviltä kivi. Viereen kirjoitetaan tilanne, jossa tunne aktivoituu.

Tukiainen, M. (2017). Hyvän mielen vuosi. PS-kustannus.

KOTITEHTÄVÄ: Opitaan onnistumisesta



Välineet: Opitaan onnistumisesta -moniste (Liite 17)

Opettaja jakaa oppilaille kotitehtäväksi Opitaan onnistumisesta -monisteen. Tehtävänä on miettiä yhdessä perheen kesken tilanne, jossa perhe on onnistunut selvittämään tunnetilanteen onnistuneesti. Pienikin onnistuminen riittää! Jokainen perheenjäsen voi miettiä asiaa omalta kohdaltaan, ja kirjataan ylös kaikkien ajatuksia.

Mukaillen Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.





EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Empatia ja myötätunto ovat ihmiseksi kasvamisen ja yksilöllisyyden kunnioittamisen kannalta ensiarvoisen tärkeitä taitoja. Empatian välityksellä ihminen kykenee hahmottamaan, miltä toisesta ihmisestä tuntuu sekä eläytymään hänen positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiinsa¹. Empaattinen ihminen tuntee ja ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee, lähtemättä kuitenkaan mukaan toisen tunteeseen². Myötätunto puolestaan ilmenee tunteena ja haluna auttaa toista ihmistä. Myötätunto on siis toimintaa, joka motivoituu empatian pohjalta³.

Ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen kannalta myötätunto on yksi tärkeimmistä taidoista, joita lapsille ja nuorille voidaan opettaa. Myötätunto on toimintaa ja ystävällisiä tekoja toisten ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Se on tärkeä taito ihmiseksi kasvamisessa sekä yhteisen hyvän vaalimisessa. Myös myötätuntoa itseä kohtaan on tärkeää harjoitella, koska sillä on tärkeä yhteys psyykkiseen joustavuuteen sekä lapsen ja nuoren taitoihin selvittää elämän haastavista tilanteista⁴.

Miten edistän empatia- ja myötätuntotaitoja käytännössä?

Empatiaa opitaan mallista, ja sitä voidaan koulussa harjoitella turvallisesti opettajan tai muiden koulun aikuisten esimerkistä. Lapsen ja nuoren tunteiden ja tarpeiden peilaaminen on empatian konkreettista käyttöä⁵, jota on helppo mallintaa erilaisissa koulun normaaleissa vuorovaikutustilanteissa. Empatiaa on myös havainnoida toisen ihmisen tilannetta, kokea tunnetiloja yhdessä hänen kanssaan sekä tarvittaessa antaa kannustavaa palautetta⁶. Empaattinen opettaja saa omalla esimerkillään paljon aikaan!

1 Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18).

2 Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

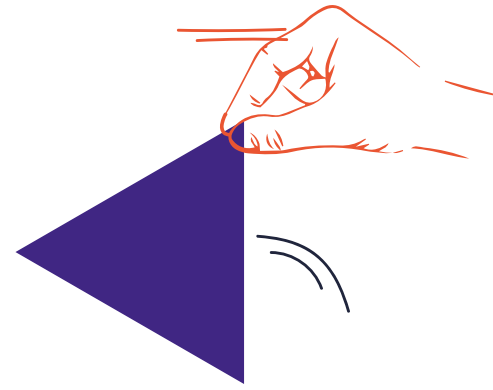
3 Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18)

4 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope- tuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

5 Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

6 Viitottu rakkaus.. (2021). Empatian supersankari.

HARJOITUKSET



Näin minä olen empaattinen



10-15 min

esiopetus, 1-6 lk.



Käydään yhdessä läpi esim. alla olevien lauseiden avulla, mitä tarkoittaa olla empaattinen. Mietitään, onko oppilaille itselle käynyt tilanteita, joissa itse tai kaveri on ollut empaattinen toiselle. Onko joskus käynyt niin, että toinen ei ole ollut empaattinen. Milloin on vaikeaa olla empaattinen?

Näin minä olen empaattinen:

En arvostele toisen ihmisen tunnetta.

Kohtelen toisia kuten toivoisin itseäni kohdeltavan.

Mietin miltä minusta tuntuisi, jos sama tapahtuisi minulle.

Autan toista ihmistä kannustavin sanoin tai teoin.

Viitottu rakkaus.. (2021). Empatian supersankari.

Sanat satuttavat



15-20 min

esiopetus, 1-6 lk.



Välineet: pieni laatikko, Sanat satuttavat -sanalista (Liite 18)

Kaverisuhteissa on suuri merkitys sillä, millaisia sanoja käytämme ja miten toiselle puhumme. Pahat sanat satuttavat jopa enemmän kuin teot. Tässä tehtävässä on tarkoitus miettiä, mikä on kivasti ja mikä ei ole kivasti sanottu. Opettaja leikkaa lauseet liitteestä ja laittaa ne laatikkoon. Jokainen lapsi saa vuorollaan nostaa lauseen ja miettiä, onko se kivasti sanottu vai ei.

Mukaillen Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Empaattisen kuuntelun rata



30-40 min

6-9 lk.



Välineet: tilaa luokkaan ja jokaiselle tuoli

Harjoituksen aluksi keskustellaan luokassa yhteisesti, millainen on empaattinen kuuntelija. Yhteiset huomiot kirjataan ylös taululle. Empaattinen kuuntelija ottaa katsekontaktia, katsoo päin, nyökkäilee tai hymyilee sekä toistaa omin sanoin, mitä toinen on kertonut tai mitä tunteita ja tarpeita on toisen puheesta kuullut. Hän voi myös hyvässä hetkessä kysyä: "Onko niin, että olet surullinen..." Empaattinen kuuntelija ei puhu omista asioistaan, vaan antaa toisen puhua.

Luokka jaetaan kahtia niin, että tuolit laitetaan riviin vastakkain. Toisessa rivissä istuvat kuuntelijat ja toisessa kertojat. Kertoja kertoo valitsemaansa tarinaa (esim. viikonlopun tapahtumia tai huolia) elämästään. Kuuntelijoille on annettu erilaiset roolit: yksi katsoo kännykkää, yksi ei ota katsekontaktia, yksi puhuu päälle, yksi katsoo puhujaa ilmeettömästi silmiin jne. Loppupäässä rataa istuu empaattisia kuuntelijoita, jotka keskittyvät kuuntelemaan ottamalla katsekontaktia: yksi toistaa omin sanoin, mitä toinen on kertonut, yksi nyökkäilee ja hymyilee kuunnellessaan jne. Radalla tarinan kertojat siirtyvät aina tuolilla yhden eteenpäin niin, että pääsevät käymään empaattisen kuulijan luona. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

Harjoituksen loppuksi purkukeskustelussa käydään läpi, miltä tuntui olla välinpitämätön tai empaattinen kuuntelija ja miltä puolestaan kertoa tarinaa eri rooleissa oleville kuulijoille.

Harjoitus voidaan toteuttaa myös pariharjoituksena, jolloin toinen kuuntelee siten, että ilme on peruslukemilla, ei katsekontaktia, katselee muualle/ kännykkää. Seuraavalla kerralla kuuntelija keskittyy kuuntelemaan ja kääntyy puhujaa kohti. Rooleja vaihdetaan välillä.

Mukaillen Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Tunne ja sen kuuleminen



10-15 min

esiopetus, 1-3 lk.



Välineet: tunnekortit (Liite 15)

Oppilaat jaetaan pareihin. Opettaja mallintaa tehtävän toisen lapsen tai aikuisen kanssa. Ensin toinen parista ottaa tunnekortin ja sanoo ääneen kortissa olevan tunteen. Esim: "Minä olen surullinen." Pari toistaa ja näin todentaa toisen oppilaan tunteen: "Sinä olet surullinen." Sama toistetaan toisin päin. Kortteja voidaan ottaa useampia ja miettiä, miksi toinen on surullinen/iloinen jne.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Ei koulukiusaamiselle!



60 min

7-9 lk.



Välineet: videotykki tms. videon katseluun

Katsokaa yhdessä [Poliisituben vlogi Vlog: Koulukiusaaminen](https://www.youtube.com/watch?v=K4hSiPpxe2g), joka löytyy YouTubesta osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=K4hSiPpxe2g>

Videon katsomisen jälkeen luokassa keskustellaan yhteisesti seuraavista asioista:

Mitä on henkinen väkivalta?

Mitä tarkoittaa kiusaaminen?

Onko kiusaaminen henkistä väkivaltaa?

Yhteisen keskustelun jälkeen oppilaista muodostetaan ryhmät, joissa pohditaan, miten henkinen väkivalta saattaa näkyä koulussa, seurustelu- ja parisuhteessa tai kaverisuhteissa. Miten henkiseen väkivaltaan voitaisiin koulussa puuttua ja kenelle asiasta pitäisi kertoa?

Lopuksi pidetään yhteinen purkukeskustelu ryhmäkeskustelujen pohjalta.

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Myötätunnon meditaatioharjoitus



20-30 min

3-9 lk.



Välineet: laite musiikin kuunteluun

Opettaja lukee seuraavan tekstin rauhallisesti joko hiljaisuudessa tai rentouttavan musiikin soidessa taustalla.

Asetu mukavaan ja rentoon asentoon joko tuolille tai lattialle.

Sulje silmäsi tai kiinnitä katseesi yhteen pisteeseen.

Hengitä rauhallisesti syvään sisään ja syvään ulos muutamia kertoja.

Nyt anna hengityksen kulkea rauhallisesti omaan tahtiinsa.

Mieti nyt itseäsi ihan pienenä lapsena. Sano mielessäsi itsellesi lapsena: "Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa."

Tuo seuraavaksi mieleesi joku todella rakas ihminen. Tämä voi olla perheenjäsen, ystävä tai vaikka luokkakaveri. Sano nyt mielessäsi hänelle: "Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa."

Tuo nyt mieleesi sellainen ihminen, jota et välttämättä tunne kovin hyvin. Hän voi olla esim. ruokalan keittäjä tai naapurisi. Sano mielessäsi hänelle: "Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa."

Mieti seuraavaksi jotakin sellaista ihmistä, josta et oikein pidä tai jolle olet vihainen. Vaikka tämä voi juuri nyt tuntua melko vaikealta, yritä silti ja sano mielessäsi myös hänelle: "Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa."

Ja vielä lopuksi mieti kaikkia koulusi oppilaita, opettajia ja koko koulun henkilökuntaa. Sano mielessäsi koko koulullesi: "Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa."

Harjoituksen jälkeen oppilailta on hyvä kysyä kokemuksia. Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Oliko helppoa tai vaikeaa? Mikä kohta tuntui erityisen helpolta tai vaikealta?

KOTITEHTÄVÄ: Itsemyötätunto



Ennen kotitehtävän antamista käydään luokassa keskustelua siitä, mitä itsemyötätunto on. Oppilaat voivat kirjoittaa itselleen muistiin kolme tärkeää asiaa itsemyötätunnosta:

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä suhtautumista itseään kohtaan.

Puhu itsellesi samalla tavalla kuin puhuisit ystävälle.

Kaikki tekevät virheitä. Älä ole itsellesi liian ankara.

Kotitehtävänä oppilas miettii tilanteen, jossa hän on kokenut epäonnistuvansa tai olevansa huono. Tämän jälkeen oppilas pohtii seuraavia kysymyksiä ja kirjaa havaintonsa muistiin:

Millaisia tunteita koit tilanteessa?

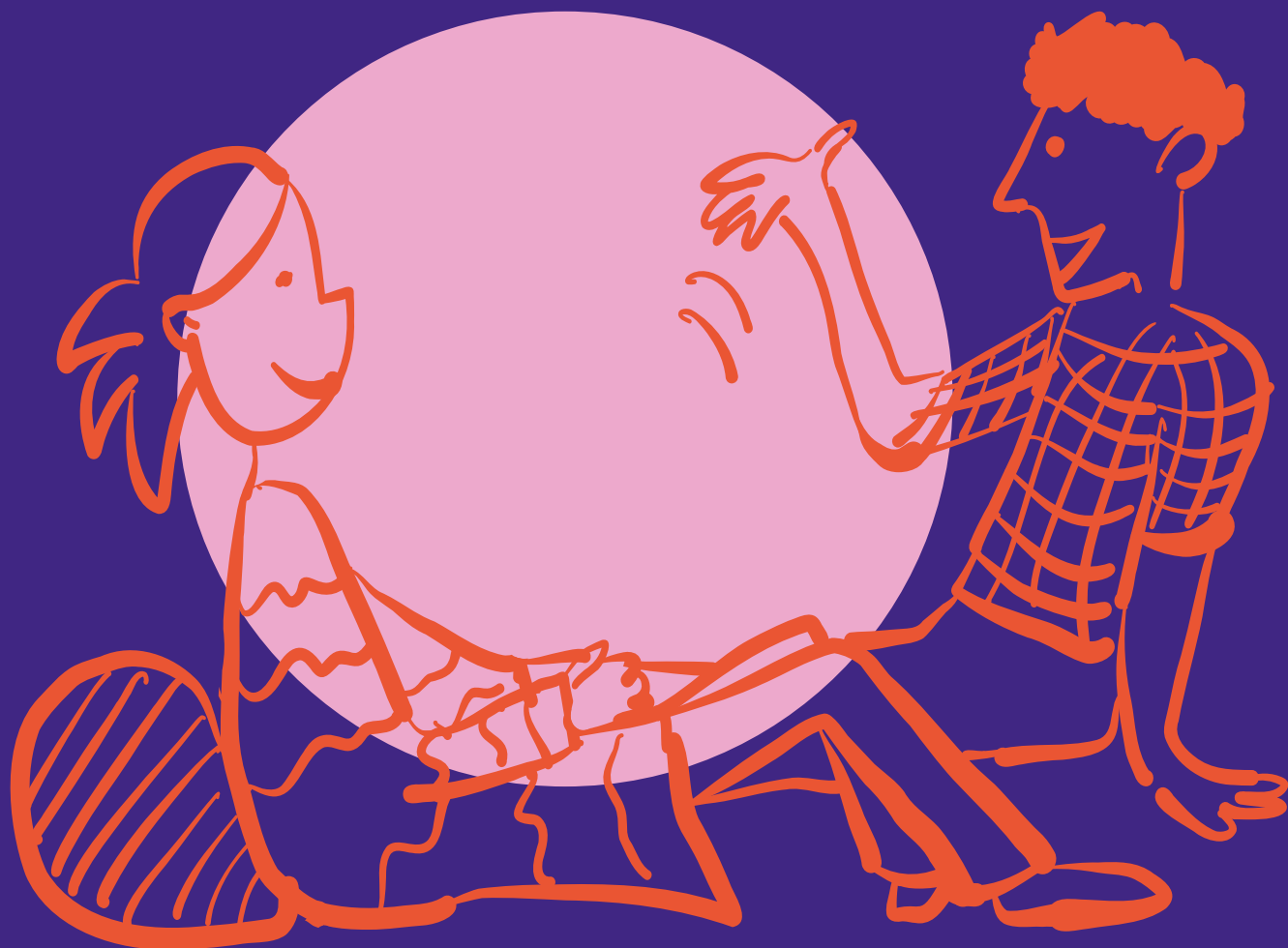
Kuinka puhuit itsellesi tilanteessa? Olitko ankara itsellesi?

Kuinka olisit samassa tilanteessa puhunut parhaalle ystävällesi? Kuinka se eroaa tavastasi puhua itsellesi?

Vaihtoehtoisesti opettaja voi antaa oppilaille kotitehtäväksi Itsemyötätunnosta-monisteen (Liite 19).

Nyyti ry. (2021). Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>





KAVERITAIIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Hyvät kaveri- ja vuorovaikutustaidot ovat hyvinvoinnin arvokkaimpia työkaluja. Yhteistyö- ja ryhmätyötaidot auttavat oppilasta menestymään paitsi koulussa, myös muissa ihmissuhteissa ja elämänvaiheissa. Ristiriidat kuuluvat elämään ja ihmisten välisiin suhteisiin. Sovittelun ja ristiriitojen ratkaisemisen oppiminen ovat tärkeitä taitoja, jotta lapsi tai nuori oppii suhtautumaan armollisesti itseensä ja toiseen myös hankalissa tilanteissa¹.

Kouluyhteisön tulee olla kaikille oppilaille turvallinen. Kaveritaitoja harjoittelemalla voidaan edistää ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia, jotka ovat usein myös yhteydessä runsaisiin koulupoissaoloihin².

Miten tuen oppilaiden kaveritaitoja käytännössä?

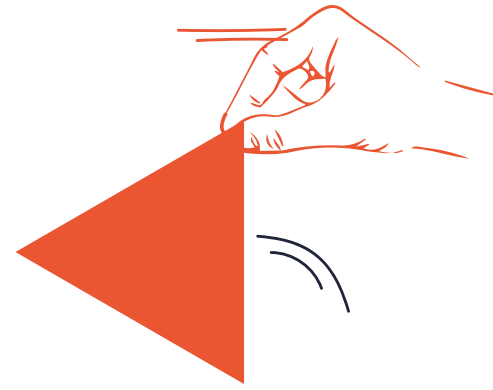
Kaveritaidoilla tarkoitetaan taitoa neuvotella ja asettua toisen ihmisen asemaan sekä ratkaista ristiriitoja. Se on kykyä kohdata toinen ihminen arvostavasti ja toisten huomioon ottamista. Se on myös kaikkien mukaan ottamista ja kaverin puolustamista. Hyvällä ohjauksella ja aikuisen mallista saadaan aineksia kaveritaitojen oppimiseen³.

1 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

2 Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126(17), 2033-9.

3 Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

HARJOITUKSET



Liikepeili



5-10 min

esiopetus, 1-6 lk.



Välineet: laite musiikin kuunteluun, tilaa luokkaan

Asetutaan kaverin kanssa vastatusten. Sovitaan kumpi on ensin johtaja ja kumpi peili. Johtaja liikuttaa kehoaan musiikin tahtiin ja peili toistaa mahdollisimman tarkasti ja samanaikaisesti. Opettaja kertoo äänimerkin avulla, milloin osata vaihtuvat. Pyritään mahdollisimman katkeamattomaan liikkeeseen.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Näytelmä ristiriitatilanteesta



15-20 min

esiopetus, 1-3 lk.



Välineet: käsinuket/pehmoeläimet, tilaa näytelmän katselua varten

Opettaja esittää käsinukeilla/pehmoeläimillä pienen näytelmän jostakin luokassa toistuvasta tilanteesta/ristiriidasta. Tilanne voi olla myös jokin tärkeä teema kuten auttaminen tai leikkiin/peliin mukaan ottaminen.

Esimerkkiteema: Ulkopuolelle jättäminen.

Aluksi on hyvä pohtia, onko oikein jättää kaveri yhteisen tekemisen ja hauskanpidon ulkopuolelle. Käsitellään myöskin tunteita, joita ulkopuolelle jättäminen aiheuttaa.

Seuraavaksi johdatellaan teemaan yhteisen leikin avulla: Yksi tai kaksi vapaaehtoista jäävät muiden muodostaman tiiviin piiriin ulkopuolelle ja yrittävät tunkeutua piiriin sisään muiden estäessä. Lopuksi keskustellaan, miltä kaveripiiriin ulkopuolelle jättäminen tuntuu.

Näytelmä: Seurassa kuiskuttelu (Opettaja keksii luokkaan sopivan tilanteen ja näyttelee sen lyhyesti 2-3 käsinuken/pehmoeläimen avulla.)

Keskustelu: Mietitään ovatko kaikki osapuolet toimineet reilusti ja oikealla tavalla toisiaan kohtaan? Miltä tuntuu, kun seurassa kuiskitaan?

Näytelmää voi jatkaa vielä siten, että oppilaiden kanssa yhdessä pohditaan tarinalle loppuratkaisu ja oppilaat voivat olla näytelmässä mukana. Oppilaat voivat myös keksiä itse näytelmän ja näyttellä sen toisille.

Aihetta voidaan syventää esim. Juoruakka-leikin avulla, jossa oppilaat asettuvat kolmeen jonoon. Opettaja sanoo jonojen viimeisille esim. "Seurassa ei saa kuiskia", "Jokainen ystävä on arvokas" tai "Kaveria ei jätetä." Jonon viimeinen kuiskaa sen edessään olevalle ja tämä taas sitä seuraavalle. Jonon ensimmäinen sanoo lauseen ääneen.

Mukaillen Nurmi, R. (2021). Eläinlasten elämää - Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Bongaa hyvä teko tai ystävällinen ele



2-3 min

Koko koulu



Välineet: lappusia, kyniä ja palautuslaatikko

Mitä hyvää tai mukavaa olet huomannut tänään tai tällä viikolla oppilastoverisi taholta. Kirjoita lapulle ja palauta opettajalle tai koulun postilaatikkoon. Näitä luetaan yhteisessä aamunavauksessa. Oppilaskunnan hallitus voi olla myös mukana arvioimassa tekoja ja niistä raportoineita sekä palkita parhaat.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Kaveritaidon portaat



25-45 min

5-9 lk.



Välineet: iso paperi, kyniä, värikyniä

Oppilaat askartelevat paperista kaveritaidon portaat ohjeen mukaan:

Portaalle 1 kirjoitetaan **“Minulla on opeteltavaa kaveritaidoissa.”**

Portaalle 2 **“Näin parannan kaveritaitojani.”**

Portaalle 3 **“Näin ratkaisen ristiriitatilanteita.”**

Portaalle 4 **“Osaan olla hyvä kaveri!”**

Oppilaat aloittavat kaveritaitojen pohtimisen täydentämällä aluksi neljännen askelman ja seuraavaksi ensimmäisen askelman.

Tämän jälkeen täydennetään toinen ja kolmas askelma. Tällä tavoin saadaan määriteltyä hyvän kaverin taidot, joita kohti pyritään kehittymään.

Askelmille kirjoitetaan seuraavia asioita:

Ensimmäinen askelma: Minulla on opeteltavaa kaveritaidoissa.

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Miten kurja kaveri käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi tai jättää huomioimatta muut?

Esimerkiksi:

”Nauraa toisten virheille.”

”Ei pyydä koskaan anteeksi.”

”Ei ota mukaan leikkiin.”

”Lyö tai potkii.”

”Puhuu rumasti ja haukkuu muita.”

”Juoruilee toisten asioita.”

Toinen askelma: Näin parannan kaveritaitojani.

Opettaja neuvoo oppilaita miettimään kaveritaitoja, joissa he tarvitsevat vielä harjoitusta ja keksimään käytännön tekoja, joilla he voivat kehittää taitojaan.

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Millaisia käytännön tekoja voin harjoitella?
- Vähintään kolme käytännön tekoa

Esimerkiksi:

”Otan seuraavalla välitunnilla leikkiin mukaan sellaisen luokkakaverin, jonka kanssa en ole leikkinyt.”

”Kerron yhden kehun jollekin.”

”Kiitän tänään ruokalassa ruoasta.”

”Keksin kivoja asioita luokkakavereistani ja kerron ne heille.”

Kolmas askelma: Näin ratkaisen ristiriitatilanteita.

Ristiriitatilanteiden ratkaisu on tärkeä osa kaveritaitoja. Opettaja neuvoo oppilaita miettimään ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi.

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisuun
- Vähintään kolme käytännön ohjetta

Esimerkiksi:

”Ystäväni kiukuttelee minulle, ja epäilen, että se johtuu hänen saamastaan huonosta koenumerosta. Kysyn rohkeasti, mikä häntä harmittaa, kun hän kiukuttelee minulle.”

”Sanoin suutuksissa luokkakaverille ikävästi. Pyydän anteeksi heti, kun olen rauhoittunut.”

”Kuuntelen ja hyväksyn erilaiset mielipiteet, vaikka en ole samaa mieltä.”

”Näen koulun pihalla oppilaan kiusaavan ja tönivän toista oppilasta. Kerron siitä heti välituntivalvojalle.”

”Minua alkaa ärsyttää, kun en meinaa saada pelissä maalia. Rauhoitan itseni hengittelemällä syvään. Palaan kentälle, kun olen rauhoittunut.”

”Kun ystävälläni on paha mieli, kysyn, miksi hänellä on paha mieli ja kuuntelen häntä.”

Neljäs askelma: Osaan olla hyvä kaveri!

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Millainen on hyvä kaveri?
- Miten hän käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi toiset ja auttaa toisia?

Esimerkiksi:

”Hyvä kaveri... kehuu.”

”...kuuntelee.”

”...ottaa mukaan leikkeihin.”

”... auttaa.”

”...rohkaisee.”

”... puhuu kohteliaasti.”

”... on luotettava.”

Hahmon askartelu



10-15 min

5-9 lk.



Välineet: kyniä, värikyniä, sinitarraa, sakset, kartonki

Tämä tehtävä on jatkoa Kaveritaidon portaat -harjoitukselle. Oppilaat askartelevat kartongista pienen hahmon (5 x 5 cm), jota voidaan liikutella kaveritaidon portailla. Hahmon taakse asetetaan sinitarraa, jotta sitä voi siirrellä helposti. Opettaja ohjaa oppilaita asettamaan oman hahmonsansa sille askeleelle, jolla he kokevat tällä hetkellä olevansa.

Seuraavaksi opettaja ohjaa oppilaita asettamaan tavoitteen, johon he pyrkivät kaveritaidon portaiden avulla. Opettaja kertoo, että on inhimillistä, että askelmilla siirrytään joskus myös alaspäin. Kaikilla on välillä huonoja päiviä. Silloin voi tarkastella, millaisilla käytännön teoilla (toinen askelma) pääsee askelmia ylöspäin kohti hyviä kaveritaitoja.

Vinkki: Kaveritaidon portaita voi pitää omassa pulpetissa tai ne voidaan laittaa luokkaan esille, jotta niitä voi tarkastella ja palauttaa mieleen kaveritaitojen oppeja. Lisäksi luokassa voidaan ottaa tavaksi tarkastella yhdessä sovituin väliajoin, millä portaalla hahmo on, ja miten kaveritaidot ovat kehittyneet.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Rauhanrakennusrata



20-30 min

3-9 lk.



Välineet: teippiä radan merkitsemiseen lattiaan

Pohtikaa yhdessä aluksi aihetta "riidat ja riitely" esim. miettimällä, mistä kaikesta tulee kinaa kaverin kanssa. Pohtikaa, miten riidat kärjistyvät isommiksi ja toisaalta millaisia keinoja niiden ratkaisuun voisi olla.

Rauhanrakennusrata on nelikulmio, jonka kolme kulmaa ovat keinoja, joilla riidat ratkeavat helpommin ja neljäs kulma on ystävyyskulma tai maali. Rata voidaan merkitä esim. lattiaan kohtina, joita oppilaat kulkevat eteenpäin harjoitellen keinoja rauhan rakentamiseen.

Tästä harjoituksesta saa konkreettisia työkaluja todellisiin tilanteisiin, vaikka sen tilanne onkin näytelty. Opettaja voi keksiä kaikille yhteisen riidan aiheen tai antaa oppilaiden keksiä ne itse. Opettaja voi myös esittää kohdat jonkun oppilaan kanssa malliksi muille.

OLE SAMAA MIELTÄ

Kun toinen on sinulle vihainen tai loukkaantunut, keksi yksi asia, mistä voit olla toisen kanssa aidosti samaa mieltä. Yllättävästi tämä saattaa toimia. Molemmat saavat kertoa oman näkemyksensä.

KERRO MILTÄ SINUSTA TUNTUU

Kun olet löytänyt jotakin, mistä voit olla samaa mieltä toisen kanssa, kerro rehellisesti, miltä riita tai toisen käytös sinusta tuntuu. Se vaatii rohkeutta, mutta vie eteenpäin rauhan rakennusradalla.

Kuunnelkaa keskeyttämättä molempien tunteet riitaan liittyen. Harjoitelkaa kuuntelua ilman, että yritätte keksiä puolustuksia tai selityksiä. Molemmat saavat kertoa omat tunteensa rauhassa ilman, että toinen keskeyttää.

MITÄ TOIVOISIT TAPAHTUVAN?

Kun olette olleet molemmat samaa mieltä toisen kanssa ja kertoneet, miltä teistä tuntuu, voitte siirtyä rauhanrakennusradan kolmanteen kulmaan.

Kertokaa molemmat, mitä toivoisitte nyt tapahtuvan. Haluatteko unohtaa riidan, antaa anteeksi, pyytää anteeksi tai tehdä jotakin muuta?

YSTÄVYYDEN KULMA

Tämän jälkeen voitte siirtyä radalla maaliin eli ystävyden kulmaan. Jutelkaa vielä hetki, miltä radan läpi käyminen teistä tuntui ja mikä oli helpoin tai vaikein kohta.

On hyvä muistuttaa oppilaita siitä, että todellisessa tilanteessa kannattaa ensin hengitellä suurin tunnekuuhu pienemmäksi ja rauhoittua, ennen kuin lähtee kokeilemaan rauhanrakennusradan keinoja.

Mukaillen Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

Mitä eroa, mitä yhtäläisyyttä?



15-20 min

esiopetus, 1-3 lk.



Välineet: helmiä, nappeja tai muita merkkejä, kaksi kuppia helmille, kaksi kuvaa eri eläimistä tai pehmolelut

Opettaja etsii valmiiksi kuvan ketusta ja lehmästä tai kahdesta muusta eläimestä, jotka ovat keskenään erilaisia. Oppilaat asettuvat ringiin, ja eläinten kuvat tai pehmolelut laitetaan keskelle. Kuvien viereen laitetaan kaksi kuppia. Kupit nimetään "yhtäläisyyksien" ja "eroavaisuuksien" kupeiksi.

Jokaiselle oppilaalle annetaan 1-3 helmeä, nappia tai muuta merkkiä. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, mitä eroavaisuuksia on esimerkiksi lehmällä ja ketulla. Sitä mukaan kun eroavaisuuksia keksitään, oppilas voi käydä laittamassa oman merkkinsä "eroavaisuuksien" kuppiin. Tämän jälkeen tehtävänä on miettiä, mitä yhteistä eläimillä on ja mitä ne voisivat tehdä yhdessä, vaikka ne ovatkin erilaisia. Sitä mukaan kun yhtäläisyyksiä keksitään, oppilas voi käydä laittamassa oman merkkinsä "yhtäläisyyksien" kuppiin. Tavoitteena on saada kuppeihin saman verran merkkejä.

Lopuksi jokainen valitsee keskustelun pohjalta yhden asian, mitä eläimet voisivat tehdä yhdessä, ja piirtää sen paperille.

Vinkki: Eläimet voivat olla myös pehmoleluja.

KOTITEHTÄVÄ: Kauniin käytöksen viikko

Välineet: Kauniin käytöksen viikko -haaste koteihin (Liite 20)

Koulussa voidaan viettää kauniin käytöksen viikkoa ja haastaa myös kodit siihen mukaan. Viikon tavoitteena on kiinnittää huomiota hyvään käytökseen. Tervehtiminen, kuulumisten kysyminen, ajoissa tunneille tuleminen, kannustaminen ja kehuminen kuuluvat kauniiseen käytökseen. Hyvä käytös auttaa pärjäämään elämässä. Kodit voi haastaa mukaan viikkoon esimerkiksi Liitteessä 20 olevalla kirjeellä.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7. - 9. luokat.



MEDIA JA HYVINVOINTI

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Median käytöllä voidaan edesauttaa oppimista ja saada uusia elämyksiä lasten arkeen. Median avulla voidaan tehostaa oppimista koulupäivien aikana ja koti-tehtävien tekemistä sekä tuoda hyvinvointiin liittyviä sisältöjä lähemmäksi lasten ja nuorten elämää. Median liian runsas käyttö tai vääränlaiset ohjelmasisällöt saattavat kuitenkin altistaa lapsen erilaisille ongelmille. Mediakasvatuksella pyritään lisäämään ohjelmasisältöjen ymmärtämiseen liittyviä taitoja, kriittistä medialukutaitoa sekä lisätä median käyttöön suojaavia tekijöitä. Yhdessä aikuisen kanssa käytävien keskustelujen ja mediasisältöjen jäsentämisen avulla voidaan saavuttaa myönteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen. On kuitenkin muistettava varata aikaa suoraan vuorovaikutukseen, leikkiin, ulkoiluun ja muuhun ikätasoi- seen toimintaan. Tasapainoisessa arjessa näille kaikille löytyy sopivasti tilaa¹.

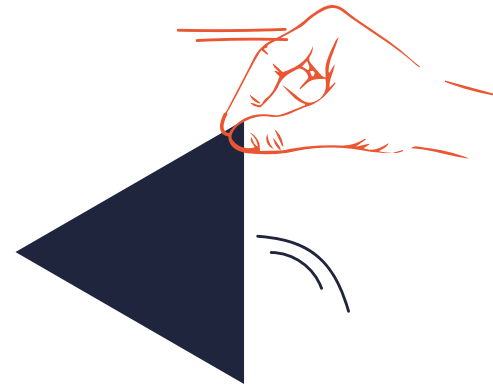
Miten tuen oppilaiden kaveritaitoja käytännössä?

Mediataitojen harjoittelu on tiiviissä yhteydessä kaveritaitojen harjoitteluun. Mediataitojen harjoittelussa on tärkeää pohtia median käyttämiseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Hieman isompien kanssa voidaan jo pohtia erilaisia sosiaalisen median käytön sääntöjä. Turvaohjeet nettiin kannattaa palauttaa säännöllisesti uudelleen mieleen. Tärkeää olisi kiinnittää huomioita siihen, mitä medialaitteilla tehdään ja nähdä myös niillä saavutettava hyöty oppimiselle ja hyvinvoinnille. Koulussa on tärkeä ohjata lapsia hyvinvointia tuottavan median käytön tapoihin².

¹ Paavonen, E. J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A-R. Media ja lasten hyvinvointi. Duodecim 127(15), 1563–1570. ja Haverinen, R. (2021). Digihyvinvointi on tasapainoa. Mediakasvatusseura ry.

² Haverinen, R. (2021). Digihyvinvointi on tasapainoa. Mediakasvatusseura ry.

HARJOITUKSET



Mediaseinä



20-30 min

esiopetus



Välineet: aikakauslehtiä, saksia, iso paperia julistepohjaksi

Leikataan lehdistä ja piirretään erilaisia medialaitteita. Tehdään ryhmissä julisteet, jotka kootaan mediaseinäksi. Tarkastellaan lopuksi yhdessä mediaseinää ja keskustellaan median käytöstä. Mietitään yhdessä, millaisesta mediasisällöstä lapset pitävät, kenen kanssa he mielellään sitä käyttävät ja millainen mediankäyttö lisää hyvinvointia.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Esiopetus - Luokka-asteet 1-6. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Mediapeukku



5-10 min

esiopetus, 1-3 lk.



Oppilaat asettuvat ringiin istumaan. Peukalolla osoitetaan, onko väittämä totta vai tarua. Jos väittämä on oppilaan mielestä totta, näytetään peukku ylöspäin. Jos väittämä on oppilaan mielestä tarua, näytetään peukku alaspäin. Jokaisen väittämän jälkeen voidaan keskustella väittämästä ja oppilaiden antamista vastauksista. Ks. viereinen sivu.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Kaikki, mitä luen netistä, on totta.

Omia salasanoja ei kannata kertoa kenellekään.

Kaikki nettiin julkaisemani asiat lähtevät sieltä pois, kun poistan ne.

Kavereista saa julkaista vapaasti kuvia netissä.

Kaverin piirtämän kuvan saa julkaista vapaasti netissä.

Myös somessa täytyy noudattaa kohteliasta käytöstä.

Wikipediasta saa vapaasti käyttää kuvia ja tekstiä ilman lähdeviitteitä.

Toisen nimellä saa esiintyä netissä, jos ei jää kiinni.

Jos näet jotakin huolestuttavaa netissä, kannattaa siitä kertoa aikuiselle.

Turvaohjeet nettiin



10 min

2-3 lk.



Heijastetaan kaikkien nähtäväksi luokassa Turvaohjeet nettiin. Keskustellaan turvallisesta netin käytöstä.



Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Esiopetus - Luokka-asteet 1-6. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Oman pelin suunnittelu



25–35 min

4–9 lk.



Välineet: paperia, värikyniä, PEGI-luokittelumerkinnot näkyville taululle

Ikärajamerkinnot elokuvissa ja televisiossa. Peliin osalta Suomessa hyväksytään edelleen yleiseurooppalaiset PEGI-luokittelumerkinnot.

Tehtävän tavoitteena on, että oppilaat pohtivat pelien tavoitteita, haitallisia sisältöjä ja ikärajoja. Opettaja jakaa oppilaat pareihin ja heijastaa näkyville PEGI-luokittelumerkinnot.

Parien tehtävänä on suunnitella oma tietokone- tai konsolipeli muille. Lopuksi pelit esitellään.

- Onko peli tietokone- vai konsolipeli?
- Mikä on teema: roolipeli, opetuspele, toimintapeli, seikkailupeli, simulaatiopeli, tanssipeli, urheilupeli, tietovisapeli, joku muu?
- Pelin tavoite ja miten pelataan?
- Pelimaailman kuvaus
- Kenelle peli on suunnattu?
- Pelihahmon kuvan piirtäminen
- Valitaan ikäraja ja perustellaan se.

Lopuksi esitellään pelit muille. Mitä pelin kautta voi oppia? Mitä hyvää ja mitä haittaa siitä voi olla? Keskustellaan myös siitä, miksi peleissä on ikärajoja ja miksi niitä pitää noudattaa?



Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Pan European Game Information. (2021). PEGI auttaa vanhempia tekemään harkittuja päätöksiä videopelejä ostettaessa. <https://pegi.info/fi>

Somen käyttö

1-9 lk.



Parhaimmillaan sosiaalinen media lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja helpottaa yhteydenpitoa muihin ihmisiin. Sosiaalisen median kautta viestit, kuvat ja tekstit leviävät todella nopeasti ja laajalle, joten sen käyttö on hyvä olla tarkoituksenmukaista. Aluksi voidaan yhdessä keskustella, millaisia yhteydenpitotapoja on olemassa. Mitä hyviä ja huonoja puolia eri tavoissa on? Mikä helpottaa arkielämää? Miten kommunikointitavat ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana? Mitä eroa on asian kertomisessa viestillä, puhelimella tai kasvokkain? Jakaudutaan ryhmiin keskustelemaan somen käytöstä seuraavien apukysymysten avulla.

- Millaisia kuvia voi julkaista?
- Millaisia videoita voi julkaista?
- Mitä teet, jos huomaat kiusaamista somessa?
- Kenelle voit kertoa, jos huomaat tai näet jotakin, joka jää askarruttamaan?
- Mitä tietoja kannattaa omasta itsestä julkaista netissä?

Seuraavaksi käydään opettajan johdolla yhdessä läpi ryhmien vastaukset ja rakennetaan niiden avulla luokalle ohjeet turvalliseen somen käyttöön.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Aivojen hyvinvointi media-arjessa



15-20 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: Aivojen hyvinvointi media-arjessa -moniste (Liite 21)

Käykää yhdessä läpi moniste Aivojen hyvinvointi media-arjessa. Tämän voi monistaa myös kotiin keskustelun pohjaksi ja kotitehtäväksi.

Arkea helpottavat ja oppimista lisäävät sovellukset



10 min

7-9 lk.



Keskustellaan siitä, millaisia arkea helpottavia sovelluksia on nykyään käytettävissä:

Millaista olisi esimerkiksi hoitaa kaikki asiat kasvatusten pankissa tai terveysasemalla?

Lähetää sähköpostin tai tekstiviestin sijaan faksi tai kirje?

Mitä helpotusta digilaitteet tuovat arkeen?

Mitä oppimista edesauttavia pelejä, ohjelmia tai sovelluksia oppilaat tietävät?

Entä tietääkö joku jonkin sovelluksen, joka auttaisi rentoutumaan tai lisäksi muulla tavalla hyvinvointia?

Koulukunnossa-hankkeen ennaltaehkäisyn projektiryhmä (2021).

KOTITEHTÄVÄ: Sinun hyvinvointibingosi

Välineet: Sinun hyvinvointibingosi -moniste (Liite 22)

Opettaja tulostaa jokaiselle oppilaalle oman hyvinvointibingon. Oppilaat pyrkivät tekemään niin monta hyvinvointibingon tehtävää, että saavat bingon. Tavoitteena voi olla myös koko ruudukon täyttäminen.

Koulukunnossa-hankkeen ennaltaehkäisyn projektiryhmä (2021).





KOHTI UNELMIA

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Tavoitteilla ja niiden saavuttamisella on suuri merkitys oppilaiden onnellisuudelle ja hyvinvoinnille. Koulutyölle tyypillinen tavoitteiden asettaminen, niiden eteen ponnisteleminen ja lopulta saavuttaminen ovat jo itsessään hyvinvointia tukevia asioita. Tavoitteista, unelmista ja toiveista puhuminen ja niiden pohtiminen opettavat lapsia ja nuoria suuntaamaan ajatukset kohti tulevaisuutta. Se myös ohjaa ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan ja toiveikkuuteen. Taito unelmoida tuottaa tunnetta siitä, että elämä on hyvää, arvokasta ja merkityksellistä¹.

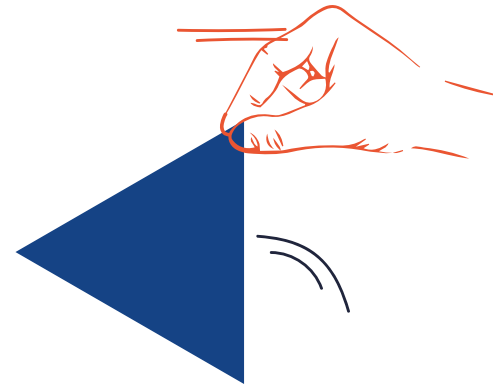
Miten edistän oppilaiden unelmien tavoittelua käytännössä?

Kun katsetta suunnataan kohti tulevaisuutta, pyritään lisäämään lasten ja nuorten taitoa unelmoida ja asettaa itselleen merkityksellisiä tavoitteita. Tarkoituksena on opettaa ratkaisukeskeistä ajattelua tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi. On myös tärkeää lisätä taitoa työskennellä sinnikkäästi tavoitteiden ja unelmien eteen sekä huomata pienetkin edistymiset ja iloita niistä. Tulevaisuuteen suuntaamisessa on tärkeää huomata oma osallisuus unelman toteuttamiseen sekä toisaalta pohtia, miten voi auttaa toista hänen unelmansa toteuttamisessa.



¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

HARJOITUKSET



Unelmia



5-10 min

esiopetus, 1-9 lk.



Välineet: unelmakysymyksiä

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin ja antaa jokaiselle oppilaalle yhden kysymyksen. Ryhmissä oppilaat vastaavat saamaansa kysymykseen, ja toiset ryhmän jäsenet voivat halutessaan esittää lisäkysymyksiä.

JOS SAISIT MITÄ TAHANSA, MITÄ HALUAISIT?

MISSÄ OLISIT NYT, JOS VOISIT OLLA MISSÄ TAHANSA?

MIKÄ PIRISTÄISI PÄIVÄÄSI?

JOS OSAISIT TAIKOA, MITÄ TAIKOISIT?

MILLAINEN ON UNELMA-ASUNTOSI?

JOS SAISIT LOTTOVOITON, MITÄ TEKISIT?

JOS VOISIT MUUTTAA MITÄ TAHANSA ELÄMÄSSÄSI, MITÄ MUUTTAISIT?

JOS OLISIT KEKSIJÄ, MILLAISEN KEKSINNÖN TEKISIT?

KENET JA MITÄ OTTAISIT MUKAAN AUTIOLLE SAARELLE?

MITÄ SOITINTA HALUAISIT OSATA SOITTA?

MINKÄ TAIDON HALUAISIT OPPIA?

JOS OLISIT MAAILMANMESTARI MISSÄ TAHANSA ASIASSA, MIKÄ SE OLISI?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Minä, perhonen



20 min

4-9 lk.



Välineet: kyniä, Minä, perhonen -moniste (Liite 23)

Yksi muutoksesta käytetty vertauskuva on perhonen. Opettaja tulostaa ja jakaa Minä, perhonen - monisteen kaikille oppilaille. Oppilas kirjoittaa tai piirtää perhoseen keskeiset voimavaransa menneestä, nykyisestä elämästään ja tulevaisuudesta.

Tavoitetikkaat



20-35 min

5-9 lk.



Välineet: kyniä, paperia tikkaiden piirtämiseen

Keskustellaan yhdessä tavoitteiden asettamisesta. Jokainen ihminen asettaa tavoitteita oman kiinnostuksensa mukaan. Tavoitteet voivat olla pieniä tai suuria. Suuretkin tavoitteet voivat olla saavutettavissa, kun ne pilkotaan pienempiin osatavoitteisiin ja niitä toteutetaan osissa. Osa tavoitteista voi olla lähitulevaisuudessa toteutettavia ja osa pitkän tähtäimen tavoitteita.

Lähitulevaisuuden tavoite voi olla vaikkapa elokuvissa käyminen ja pitkän tähtäimen tavoite esimerkiksi ammattiin valmistuminen. Minkä verran tavoitteiden saavuttamiseen voi itse vaikuttaa? Miten muut asiat, ihmiset ja ympäristö voivat vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen?

Oppilaan tehtävänä on piirtää tikkaat, joiden jokaiselle askelmalle hän kirjoittaa 3-5 tavoitetta. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä oppilaiden asettamista tavoitteista. Löytyykö oppilailta samoja tavoitteita? Ovatko tavoitteet lyhyen vai pitkän aikavälin tavoitteita? Lisäksi keskustellaan siitä, millaisia tunteita tavoitteiden saavuttamiseen voi liittyä.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Unelmien pilvet



20-30 min

6-9 lk.



Välineet: iso paperi tai liitu-/valkotaulu, post it -lappuja

Opettaja piirtää liitu-/valkotaululle kolme suurta pilvää ja otsikoi ne seuraavasti:

Tulevana kuukautena...

Aikuisena...

Jos voisin toivoa mitä vain...

Tehtävän aikana taustalla voi soida rentouttavaa musiikkia. Opettaja jakaa oppilaille post it -lappuja ja kehottaa oppilaita kirjoittamaan niihin omia haaveita ja unelmia. Tämän jälkeen oppilas saa sijoittaa kirjoittamansa haaveet ja unelmat oikeisiin pilviin.

Lopuksi pohditaan seuraavia kysymyksiä:

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Tarvitseeko unelmien aina toteutua?
- Voiko itse vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?
- Voiko unelmoida epärealistisiakin asioita?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

KOTITEHTÄVÄ: Unelmakeskustelu vanhemman kanssa



10-15 min

5-9 lk.



Välineet: Unelmakeskustelu vanhemman kanssa -moniste (Liite 24)

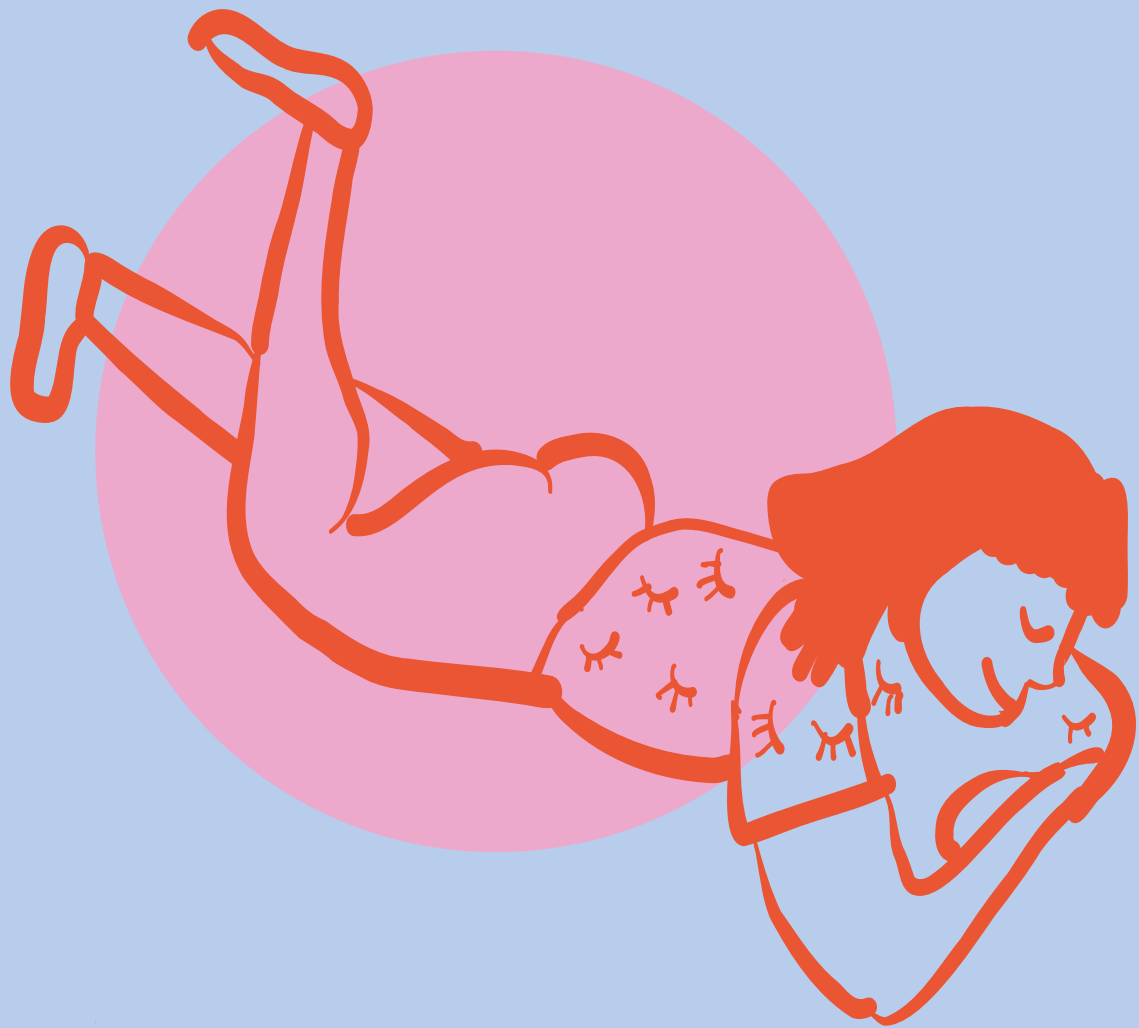
Kysy vanhemmilta, mitkä heidän unelmansa ovat elämässä toteutuneet?

Mistä vanhemmat vielä unelmoivat?

Kerro omista unelmistasi ja pyydä vanhempiesi apua niiden toteuttamiseen.

Keskustelkaa yhdessä tulevaisuudesta.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. BEEhappy publishing.



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

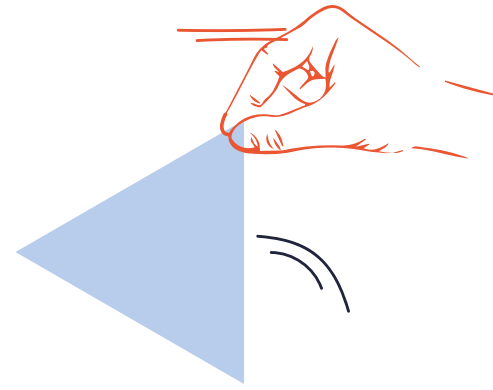
Tietoisuustaitojen harjoittelu edistää hyvinvointia, keskittymiskykyä ja oppimista. Lisäksi tietoisuustaitoharjoitukset kehittävät lapsen ja nuoren stressinhallintataitoja, tarkkaavaisuutta, emotionaalista tasapainoa, onnellisuutta, myötätuntoa ja sosiaalisia taitoja. Oppilaan on lähes mahdotonta oppia silloin, jos hänellä ei ole taitoa rauhoittua ja keskittyä käsillä olevaan hetkeen. Tietoisena ja rentoutuneena keskittymiskyky paranee ja oppiminen helpottuu. Tällöin myös haasteelliset, jännittävät ja ahdistavat tilanteet on helpompi kohdata¹.

Miten ohjaan oppilaita rentoutumaan ja rauhoittumaan käytännössä?

Läsnäoloon ja tasapainoon tarvitaan kolmea ulottuvuutta: kehoa, mieltä ja sydäntä. Läsnäolotaidoissa merkittävässä osassa ovat hiljentymisen sekä hengitys- ja tietoisuusharjoitusten lisäksi keho- ja kosketusharjoitukset. Kehon rentoutaminen kesken koulupäivän on tärkeää, samoin toisen ihmisen lempeä kosketus esimerkiksi hieronnan avulla. Harjoitukset kestävät usein vain muutaman minuutin. Jotta harjoituksista saa parhaimman hyödyn, on niitä tärkeää tehdä säännöllisesti.

¹ Lassander M., Hintsanen M., Suominen S., Mullola S., Vahlberg T., Volanen S-M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of Life Research* 30(12), 3407–3419. ja Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

HARJOITUKSET



Chillaa-mobiilisovellus

7-9 lk.

Lataa Chillaa-mobiilisovellus stressin, jännityksen ja ahdistuksen lieventämiseen. Löydä sovelluksesta sinua auttavat toiminnat, silloin kun huolet painavat. Läsnaoloharjoituksia voit käyttää rentoutumiseen muulloinkin.

Mindfulness-harjoitus



3 min

4-9 lk.



Tässä harjoituksessa opettaja ohjaa oppilaita kiinnittämään huomion hengitykseen sekä huomioimaan, millaisia tunteita kehossa tuntuu. Opettaja kannustaa oppilaita hyväksymään oman kehon tunteita ja antaa niiden olla olemassa, mahdollisista hankaluuden tunteista huolimatta. Tunteiden myötä voi yrittää hyväksyä itsensä.

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?

Ajatustähdet



2-5 min

1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Voit sulkea silmäsi ja kuvitella itsesi makaamassa ja katselemassa kaunista tähtitaivasta. Tähdet ovat kuin ajatuksiasi, joita voit laskea.

Voit laskea ajatuksiasi muutaman minuutin ajan.

Kuinka monta ajatustähteä huomasit?

Hengitystähti



10-15 min

1-5 lk.



Välineet: kartonkia, sakset, kyniä (laminointikalvoa)

Viisisakarainen tähti antaa hyvän pohjan hengitysharjoitukseen. Jokainen oppilas tekee kartongista itselleen viisisakaraisen tähden. Oppilas voi tehdä tähdestä juuri omanlaisensa, ja tähden voi päällystää tai laminoida.

Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Ota hyvä asento tuolissa ja aseta jalat tukevasti maahan. Aseta tähti pöydälle eteesi. Keskity hetkeksi hengitykseen.

Hengitä sisään ja liikuta sormeasi tähden sakaraa pitkin ylös. Pysäytä sormi tähden sakaraan ja pidätä hengitystä hetki. Hengitä sitten ulos ja laske samalla sormea sakaran toista kylkeä pitkin alas. Sormi laskee tähden sakaraa pitkin hitaasti niin, että uloshengitys pitenee.

Jatka sakara kerrallaan tähteä eteenpäin. Seuraa sakaroita niin pitkään kun tuntuu hyvältä. Tähteä voi myös pöydän sijaan pitää toisessa kädessä, ja tehdä harjoituksen seisten.

Mukaillen Nyström E. (2018). Tassun Toimintakortit. PS kustannus.

Sormihengitys



2-5 min

esiopetus, 1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Avaa oma vasen kämmenesi eteesi ja ojenna oikean käden etusormi suoraksi. Kuljeta etusormeaa vasemman käden pikkusormen ulkosivua ylös ja toista puolta alas.

Jatka kaikkien sormien yli oman hengityksen tahdissa:

- kuljeta sormeaa ylös sisäänhengityksellä
- kuljeta sormeaa alas uloshengityksellä

Jatka vielä muutaman kierroksen ajan.

Vaihda käsi ja toista harjoitus.

Mukaillen Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Saippuakupla



2-5 min

esiopetus, 1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Voit antaa huomion levätä hengityksessä vatsalla, rintakehällä tai nenän seudulla.

Näitä kutsutaan ankkureiksi.

Kun huomaat erilaisia ajatuksia, voit kuvitella ne saippuakupliksi.

Puhkaise kupla sormella ja palauta huomio takaisin ankkuriin, hengitykseen.

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Iloon sukellus



2-5 min

esiopetus, 1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Voit sulkea silmät. Kuvittele itsesi tekemässä jotain oikein kivaa, josta pidät kovasti. Kuvittele sinne tärkeät ihmiset kanssasi.

Kuvittele, kuinka naurat ja iloitset. Tunne, miltä ilo tuntuu kehossasi.

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Kiitollisuussormet



2-5 min

esiopetus, 1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Mieti jokaiselle sormelle yksi asia, josta olet kiitollinen. Kuten "Olen kiitollinen ystävästä, jonka kanssa tehdä juttuja" tai "Olen kiitollinen silmistäni, joilla näen".

Jos teet harjoitusta uudelleen, yritä miettiä joka kerta uusi asia kiitollisuussormelle.

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Lämpimät kädet



2-5 min

esiopetus, 1-9 lk.



Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Hiero käsiäsi yhteen kuin lämmittäisit käsiäsi. Laske samalla kymmeneen. Sitten pysäytä liike ja vie huomio käsien tuntemuksiin. Miltä kädet tuntevat?

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Kehoskannaus



20-30 min

3-9 lk.



Välineet: tilaa luokkaan, jumppapatjat tms., jos harjoitus tehdään selinmakuulla

Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille:

Käy makaamaan selinmakuulle tai ota mukava asento tuolissa.

Kiinnitä huomiosi hengitykseesi.

Sulje silmäsi tai jos silmien sulkeminen ei tunnu luontevalta, rauhoita silmäsi alaviistoon tai kiintopisteeseen. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Toista tämä omaan tahtiin ainakin kolme kertaa. Tunne kuinka hengityksen avulla tulet tietoisemmaksi omasta kehostasi, olotilastasi ja rentoudut harjoitukseen.

Kiinnitä nyt huomiosi vasemman jalan jalkaterään ja siihen kohtaan, missä se koskettaa lattiaa. Se voi olla jalkapohja tai kantapää. Tunnustele tuntemusta. Tunne jalkapohja ja jalkapöytä. Tunne varpaasi ja pyri tunnistamaan jokainen varpaasi erikseen. Tunne sitten nilkka ja siirrä tietoisuutesi nyt sääreen ja pohkeeseen ja sitten vasempaan polveesi. Keskitä tietoisuutesi reiteen ja tunne koko vasen jalka.

Siirrä nyt huomiosi takaisin vasemman jalan jalkaterään ja sitten oikean jalan jalkaterään ja siihen kohtaan, missä se koskettaa lattiaa. Se voi olla jalkapohja tai kantapää. Tunnustele tuntemusta. Tunne jalkapohja ja jalkapöytä. Tunne varpaasi ja pyri tunnistamaan jokainen varpaasi erikseen. Tunne sitten nilkka ja siirrä tietoisuutesi nyt sääreen ja pohkeeseen ja sitten oikeaan polveesi. Keskitä tietoisuutesi reiteen ja tunne koko oikea jalka.

jatkuu seuraavalla sivulla...

Siirrä sitten huomiosi lantion alueelle ja tunne peppusi alustaa vasten. Aisti koko lantion alue. Siirrä tietoisuutesi vatsan alueelle ja tunne vatsa alavatsasta aina ylävatsaan asti. Tunne, miten se rentoutuu.

Tunne nyt selän alaosa, selän keskiosa ja selän yläosa. Tunnustele miltä koko sinun selkäsi tuntuu. Siirrä nyt huomiosi rinnan alueelle, sydämeen ja keuhkoihin. Tunnustele tuntemusta. Tunne hartiasi ja kainalosi. Tunne kuinka hartiasi rentoutuvat, kun siirrät tietoisuutesi niihin.

Siirrä nyt tietoisuutesi vasemman käden sormiin, kämmeneen ja kämmenselkään. Tunne ranne ja kyynärvarsi, kyynärpää ja olkavarsi. Tunne koko vasen käsivartesi. Siirrä nyt tietoisuutesi oikean käden sormiin, kämmeneen ja kämmenselkään. Tunne ranne ja kyynärvarsi, kyynärpää ja olkavarsi. Tunne koko oikea käsivartesi.

Siirrä nyt tietoisuutesi kaulaan ja niskaan. Tunne leuka, suu ja huulet. Siirrä tietoisuutesi kasvoihin. Tunne posket, silmät ja otsa. Tunnustele tuntemusta.

Siirrä lopuksi tietoisuutesi päälle ja pään takaosaan. Tunne korvasi ja koko pään alue. Tunne nyt koko kehosi ääriviivat ja tunnustele, tunnetko jossakin kohdassa jotakin erityistä. Anna kehon rentoutua tässä hetkessä. Voit sitten omaan tahtiin liikutella sormia tai varpaita ja avalla silmiä.

Satuhieronta

esiopetus, 1-9 lk.

Kosketus on tärkeää kaikenikäisille. Se rakentaa tervettä minäkuvaa, rauhoittaa hermostoa ja luo yhteyttä muihin. Satuhieronta on tehokas keino siirtyä stressitilasta rentoutuneeseen olotilaan, ja sen säännönmukainen lisääminen arkeen lisää tutkitusti hyvinvointia.

Kosketukseen pitää aina saada lupa, ja jokainen satuhierontahetki alkaa aina luvan kysymisellä kaverilta. Lisäksi parien valinnassa tulee ottaa huomioon se, että hetkestä tulee miellyttävä ja turvallinen kokemus kaikille. Jokaisen hetken alussa myös rajataan, mille alueelle satuhieronta tehdään. Hierontaa tehdään vain neutraaleille alueille.

Satuhieronnan tarinoita voi soveltaa loputtomiin, ja aiheet voivat tulla arkielämästä. Mitä yksinkertaisempi tarina, sen helpompi se on toteuttaa. Satuhieronta tai isommille oppilaille tarinahieronta sopii kaikille. Satuhierontaan osallistuminen voi jollekin oppilaalle tarkoittaa, että hän katsoo, kun muille tehdään satuhierontaa ja on kuuntelijan roolissa. Tämä aktivoi samoja osioita aivoissa kuin varsinaiseen hierontaan osallistuvilla. Myöskään sillä ei ole merkitystä, oletko hieronnan antaja vai vastaanottaja. Sama rauhoittava vaikutus on joka tapauksessa.

Lasta ei saa koskaan pakottaa osallistumaan hierontaan. Satuhierontaa voi soveltaa sekä itselle tehden että toiselle. Satujen tulisi olla aina teemoiltaan ja sisällöiltään turvaa ja hyvää mieltä tuovia, jotta rentoutusjärjestelmä aktivoituu. Esimerkiksi luonnosta ja eläimistä on helppo ammentaa monenlaisia tarinoita. Luontoon liittyvien teemojen kuvittaminen toisen selkään on monipuolista ja helppoa: voidaan kuvittaa kasveja ja puita sekä eläinten erilaisella askelluksella tapahtuvaa liikkumista. Aiheita on rajattomasti!

Seuraavassa kaksi harjoitusta, joista toisen voi tehdä itselle, toisen parille. Ennen harjoitusten tekemistä käydään yleiset ohjeet läpi oppilaiden kanssa.

ALOITUS

Satuhieronta alkaa aina siten, että asetetaan kädet hierottavan selälle, ollaan hetki ja rauhoitutaan.

Kosketus pitää tuntua, eli liian kevyt kosketus saatetaan kokea kutittavaksi. Toisaalta otteet eivät saa olla liian voimakkaita. Hieronnan pitää tuntua hyvältä.

Uimapukusääntö käydään läpi yhdessä. Siinä, missä on uimapuvun paikka, on yksityisaluetta.

Vinkki!

Tuki-/kummioppilaat voivat tehdä satuhierontoja pienemmille oppilaille.

Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1992). Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1), 125-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1537763/>
Ellneby 1999

Ellneby, Y. (1999). Om barn och stress och vad vi kan göra åt det. SAGA Egmont.

Taikapuu - Satuhieronnan perusteet™ (taso 1) Työkirja. (2018). Tarina ja Kosketus Oy

Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (2003). Theraplay - Vuorovaikutusterapian käsikirja. Psykologien kustannus..

Pienen pieni pisara

Itselle tehtävä

esiopetus, 1-3 lk.



Satuhierontaharjoitus

Alussa oli usvaa

(Hipsutellaan omiin reisiin sormenpäillä)

harmaata, harmaata usvaa.

Usva leijaili, leijaili.

(Silitetään omista varpaista ihan päähän asti.)

Usva alkoi tiivistyä ja tiivistyä pilviksi.

(Painallus omille olkapäille.)

Pilvestä alkoi putoilla pienen pieniä pisaroita.

(Käsille ja jaloille ensin pieniä pisaroita sormenpäillä ja sitten voimistuen.)

Ja sade voimistui ja voimistui.

Ja kerääntyi lätäköiksi

(kämmenillä reisiin).

Lätäköistä alkoi valua pieniä puroja

(Käsivarsiin piirretään yhdellä sormella puroja),

jotka kokoontuivat suureksi joeksi.

(Kädet ja jalat koko kämmenellä.)

Joki muuttui kuohuvaksi koskeksi.

(Pyöreää, leveää liikettä koko kehoon.)

Koski vyöryi ja vyöryi eteenpäin, kunnes se kokoontui suureksi mereksi. Suureksi, tyyneksi mereksi.

(Silitellään päälakea ja käsivarsia.)

Meren sylissä pieni pisara keinahteli. Oli osa suurta kokonaisuutta. Ja sillä oli kaikki hyvin.

(Halaus ja keinuttelu itselle.)

Ketun talvipäivä



20 min

esiopetus, 1-2 lk.



Välineet: halutessa tyyny tai jumppapatja

Pariharjoitus, joka voidaan toteuttaa myös kolmen ryhmänä. Tällöin kaksi oppilasta tekee hierontaa aina yhdelle samanaikaisesti.

Oli talvinen ilta. *(Maalaa talvimaisemaa selkään leveällä otteella.)*

Kettu lähti omasta kodistaan iltakävelyille. *(Sormenpäällä kävelyliikkeitä.)*

Kettu käveli ja käveli, kunnes tuli suuren, tuuhean kuusen juurelle. *(Piiirretään suuri kuusi latvasta juureen.)*

Kuusen oksalla istui orava. Orava lähti hyppelemään oksia alas. *(Kädellä liu'utetaan selkää pitkin ylhäältä alas.)*

Orava tuli istumaan aivan ketun viereen. *(Kaksi kättä tukevasti vierekkäin ja pidetään näin hetken aikaa. Pieni tauko jäsentää satuhierontaa.)*

Orava kysyi: "Voidaanko olla ystäviä?" *(Piiirretään suuri sydän selkään.)*

Ja kettu vastasi: "Olisi ilo olla ystäväsi."

Ja niin he lähtivät yhdessä kuljeksimaan metsässä ja heistä tuli hyvät ystävät. *(Tehdään molemmilla käsillä pyöriviä liikkeitä yläselälle.)*

Lopuksi laitetaan kädet rinnakkain selän päällä lopetuksen merkiksi.



Suunnitellaan oma satu- tai tarinahieronta



45 min

2-9 lk.



Välineet: kyniä ja paperia

Teema voi nousta esimerkiksi lasten arkipäivän tapahtumista, luonnosta tms. Kirjoitetaan ideat paperille ja kokeillaan toisen selkään.

Tärkeää olisi, että tapahtumat ovat turvallisten ja positiivisten aiheiden parissa. Jos tarinassa tapahtuu jotain hurjaa, olisi tärkeä, että loppu olisi kuitenkin onnellinen ja lisäisi turvallisuuden tunnetta. Pari kirjoittaa oman tarinansa muistiin.

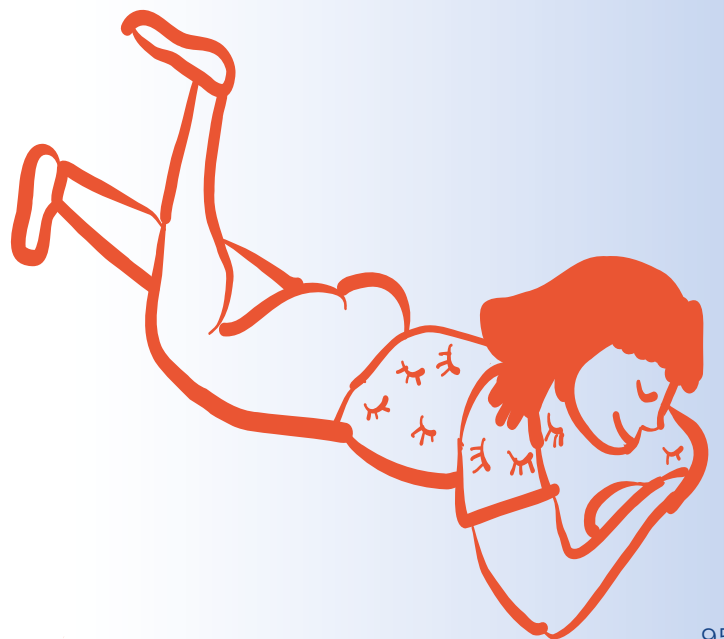
Lopuksi muodostetaan kahden parin ryhmät, ja molemmat parit opettavat omat satuhierontansa toisilleen.

KOTITEHTÄVÄ: Mene luontoon!



Ajan viettäminen luontoympäristössä lisää tutkitusti hyvinvointia. Varaa itsellesi vähintään puoli tuntia aikaa. Hakeudu metsään, puistoon tai johonkin muuhun luonnonympäristöön. Mitä puuhaa voisit keksiä tässä paikassa? Jotakin leikkiä tai liikuntaa? Voit halutessasi ottaa myös kuvan paikasta. Kun palaat, piirrä tai kirjoita tästä paikasta kuvaus.

Mielenterveystalo.fi. (2021). Luonto arjessa.





ARVIOINTI

Hyvinvoinnin vuosikellon teema

No nyt,
tää kandee lukea

Hyvinvointiopetuksen arvioinnin tärkein tavoite on vahvistaa oppilaan omaa tunnetta hänen kyvyistään hyödyntää hyvinvointitaitoja erilaisissa tilanteissa ja ihmissuhteissa. Kun oppilas tiedostaa oppimansa asiat, hän voi siirtää niitä arkeen hyödynnettäviksi. Arviointi toimii siis itsessään oppimiskokemuksena. Opettajan roolina on ohjata ja vahvistaa oppilaiden oivalluksia ja pohdintoja sekä kohdentaa ajattelua uusilla kysymyksillä¹.

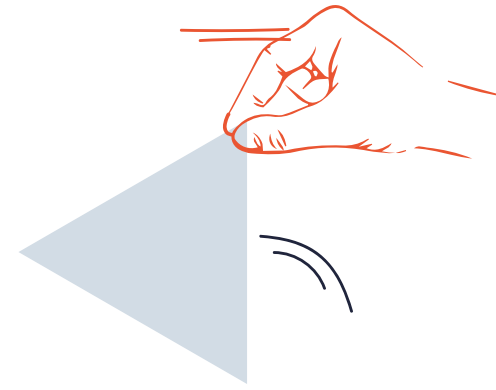
Miten hyvinvointitaitojen arviointi toteutetaan käytännössä?

Hyvinvointitaitojen arviointia kannattaa toteuttaa itsearviointina. Itsearviointin avulla oppilas voi tunnistaa omat vahvuutensa ja toisaalta tärkeimmät kehittymiskohteensa. Tavoitteena on olla toistamatta aiempia virheitä tai huonoja tapoja toimia. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on myös kasvattaa oppilaan itsetuntoa sekä kehittää oppimiskykyä ja motivaatiota².

¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

² Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

HARJOITUKSET



Fiilisjana



5-10 min

esiopetus, 1-9 lk.

Fiilisjanan tarkoitus on koota tunnelmia kuluneesta lukuvuodesta. Oppilaat asettuvat kuvitteelliselle janalle, jonka toisessa päässä on "täysin samaa mieltä" ja toisessa päässä "ei lainkaan samaa mieltä". Opettaja kertoo seuraavia väittämiä ja oppilaat asettuvat janalle oman tuntemuksensa mukaiseen paikkaan.

1. Olen oppinut kannustamaan kavereita.
2. Olen oppinut kannustamaan itseäni.
3. Olen ollut hyvä kaveri muille.
4. Olen ajatellut myönteisiä asioita.
5. Olen innostunut jostain oppimastani asiasta.
6. Olen tyytyväinen omaan koulumenestykseeni.

Vinkki: Voit keksiä myös itse luokallesi sopivia väittämiä!

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta?



5-10 min

esiopetus, 1-9 lk.

Oppilaat asettuvat isoon ringiin opettajan kanssa. Jokainen kertoo vuorollaan yhden mukavan asian kuluneesta kouluvuodesta. Se voi olla vaikkapa jokin uusi asia, jonka on oppinut tai jokin vuoden aikana tapahtunut mukava asia.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Silloin minä onnistuin



15-25 min

2-9 lk.



Välineet: kyniä, kirjoituspaperia

Oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa tarina onnistumisesta. Tarina voi olla oikea onnistumisen kokemus tai kuviteltu tapahtuma. Valmiit tarinat ripustetaan luokan seinälle, josta oppilaat voivat käydä lukemassa niitä.

Apukysymyksiä tarinan kirjoittamiseen:

- Missä onnistuin?
- Mitä silloin tapahtui?
- Missä olin?
- Miltä onnistuminen tuntui?
- Kuka minua auttoi?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Itsearviointia



15-25 min

6-9 lk.



Välineet: kyniä, Itsearviointia -moniste, (Liite 25)

Opettaja pohjustaa tehtävää kertomalla, että itsearviointi on oman toiminnan arviointia. Sillä on positiivisia vaikutuksia minäkäsitykseen ja itsetuntemuksen kehittymiseen. Itsearviointi myös edesauttaa oppimista, sillä sen kautta oppii tunnistamaan omat kehittymisen tarpeensa sekä huomaamaan oman edistymisensä. Itsearvioinnin kautta kriittinen ajattelu kehittyy. Onnistumisen kokemusten havaitseminen antaa luottamusta omaan kykyihinkin, jolloin hyvien valintojen tekeminen, haasteisiin vastaaminen sekä vastuun ottaminen omasta toiminnasta on helpompaa.

Opettajan pohjustuksen jälkeen oppilaiden tehtävänä on jatkaa itsearviointilomakkeen lauseita.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Sinä olet superstara!



15-20 min

2-9 lk.



Välineet: kyniä, Itsearviointia -moniste (Liite 25)

Aluksi opettaja ohjaa oppilaita pohtimaan ja keksimään kuluneesta vuodesta asian, jossa he ovat mielestään onnistuneet erityisen hyvin. Oppilaat jaetaan pareihin, ja heidän tehtävänä on haastatella toisiaan. Toinen pareista on vuorollaan superstara. Opettaja heijastaa tai kirjoittaa alla olevat kysymykset taululle, ja haastattelija lukee ne. Haastateltavana oleva superstara vastaa haastattelijan kysymyksiin, ja kun kaikkiin kysymyksiin on vastattu, roolit vaihtuvat.

Kysymykset:

- Mitä tapahtui, kun sinusta tuli superstara?
- Milloin se tapahtui?
- Miten ja missä sinusta tuli superstara?
- Auttoiko joku sinua siinä?
- Mitä voisit jatkossa tehdä, että koet samanlaisia onnistumisen kokemuksia useammin?

Vinkki:

Apuna voidaan käyttää "Silloin minä onnistuin" -tarinaa tai oppilas voi keksiä toisen kokemuksen, josta haluaa kertoa.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Hyvinvointiopetuksen arviointi ryhmätyönä



30-45 min

6-9 lk.



Välineet: kyniä ja paperia, isoa paperia

Oppilaat jakautuvat ryhmiin. Jokainen ryhmä pysähtyy jonkin hyvinvoinnin vuosikellon teeman tai taidon äärelle. Ryhmien tarkoitus on tuottaa vastaukset neljään kohtaan:

Minkä teeman/taidon valitsitte?

Mitä hyötyä teemasta/taidosta on elämää varten?

Mitä kaikkea tiedätte teemasta/taidosta ja millaisia aiheita siihen liittyy?

Miten opettaisitte teemaa/taitoa toisille ihmisille?

Pohdinnan jälkeen vastaukset kirjataan kuvia ja/tai piirroksia apuna käyttäen isolle paperille ja tuotokset esitellään muille.

Mukaillen Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

Kotitehtävä: Arviointikeskustelu kotona



10-15 min

3-9 lk.



Kotona on hyvä keskustella, millaisia hyvinvointitaitoja lapsi ja nuori on kouluvuoden aikana oppinut. Keskustelua voi käydä seuraavien kysymysten avulla:

Mitä osaan ja missä olen vahvoilla?

Mikä toimii koulussa ja mikä kotona?

Mitä taitoa olisi hyvä seuraavaksi vahvistaa?

Kuinka vanhempi voi auttaa lasta/nuorta saavuttamaan tavoitteet parhaiten?

Millaista konkreettista apua vanhempi voi antaa tavoitteiden saavuttamiseksi?

Miten oppimistavoitteisiin päästään myönteisellä yhteistyöllä?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

LÄHTEET

INTRO

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

FINLEX. (2013). Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Huhtala, L. henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2021. Mäntynummen yhtenäiskoulun Suomi100-teemavuoden aikana lisätyt Wilma-merkinnät.

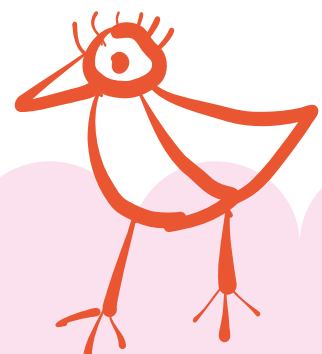
Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7. - 9. luokat.**
<https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.
<https://www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus/opetusmateriaalit>

Lapsistrategia. (2021).
<https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/julkaisut/>

Opetushallitus. (2014). **Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.** Määräykset ja ohjeet 2014:96. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Väljärvi, J. (toim.) (2019). **Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi.** Valtioneuvoston julkaisu 2019:7. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161440>



YHTEISÖLLISYYS

Alisaari, J, Kekki, N., Kivimäki, R., Kivipelto, S., Kuusento, K., Lehtinen, L., Raunio, A., Repo, E., Sissonen, S., Tyrer, M. & Vigren, H. (toim.) (2020). **Minästä kiinni. Perusopetuksen oppimateriaali moninaisista identiteeteistä.** Turun yliopisto.
<https://sites.utu.fi/minasta-ja-kielesta-kiinni/hanke/minasta-kiinni/>

Ennaltaehkäisyn projektiryhmä. KouluKunnossa-hanke (2021-2022).
www.koulukunnossa.fi

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.
<https://www.turvataitokasvatus.fi/opetusmateriaalit>

Lapsistrategia. (2021).
<https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/julkaisut/>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen.** Suomen mielenterveysseura.

Opetushallitus. (2014). **Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.** Määräykset ja ohjeet 2014:96. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Opetushallitus. (2021). **Yhteisöllisyys.**
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.- 9. luokat.**
<https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Verso-ohjelma. (2021). Suomen sovitteluforummi.
<https://sovittelu.com/vertaissovittelu/>

MIELENTERVEYS JA ARJEN SELVIITYMISTAITOJEN

Aktan-Collan, K., Laukkanen, H., Lautala, E., Snicker, L. & Tunturi, S. (2021). **Onnellisuusharjoitteet - viiden viikon harjoitusohjelma**. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>

Ennaltaehkäisyn projektiryhmä. KouluKunnossa-hanke (2021-2022). www.koulukunnossa.fi

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). **Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa**. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/tyorauha-tavaksi-kohtaaminen-toimintakulttuuri-ja-pedagogikka>

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). **Nuorten mielenterveys koulumaa-ilmassa**. Duodecim 126(17), 2033-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Kopiraittila. (2021). **Musiikin ja nuottien käyttö**. <https://kopiraittila.fi/teosten-kaytto/musiikin-ja-nuottien-kaytto/>

Lohja liikuttaa -haaste. (2021). <https://peda.net/lohja/liikkuva-lohja/llh/llh>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Mielenterveyden käsi -juliste**. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa**. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa**. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/koronaepidemia-ja-mielenterveys/mielenterveystaidot-auttavat-selviamaan-poikkeusoloissa/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Mielenterveystaidot osana koulun arkea**. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/mielenterveystaidot-osana-koulun-arkea>

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). **Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö**. Tieteessä Tapahtuu, 27(6), 10-15. <https://journal.fi/tt/article/view/2420>

Nuortenmielenterveystalo.fi. (2021). **Mielenterveyden vahvistaminen**. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Opetushallitus. (2014). **Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014**. Määräykset ja ohjeet 2014:96. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Peräaho, K. (2019). **Hyvän mielen vuosikello. Nuorten mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä**. (1. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry, Osaamiskeskus Vahvistamo.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen**. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Ruokavirasto. (2021). **Lautasmallit**. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveysta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa**. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). **Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus**. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

ITSETUNTEMUS

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja**. BEEhappy publishing.

Lappalainen, K. & Sointu, E. (2013). **Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa**. Itä-Suomen kehittämisverkosto, ISKE-hanke. <https://www.researchgate.net/publication/236873371>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen**. Suomen mielenterveysseura.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). **Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta löytämään luontevahvuutensa.** (2. painos). PS-kustannus.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). **Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa.** Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/työrauha-tavaksi-kohtaaminen-toimintakulttuuri-ja-pedagogiikka>

TUNNETAIDOT

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatustieteellinen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). **Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteiden tukeminen.** Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2019). **Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.** (2. painos). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-467-0>

Luonnonvarakeskus. (2021). **Luonnon hyvinvointivaikutukset.** <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Mielenterveystalo.fi. (2021). **Luonto arjessa.** https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokokemus_oikeasti.aspx

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Hyvän mielen metsäkävelyt lapsille ja nuorille.** <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/hyvan-mielen-metsakavelyt-lapsille-ja-nuorille/>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen.** Suomen mielenterveysseura.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen.** (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). **Fannin tunnetaitokortit.** Kummakustannus.

Tukiainen, M. (2017). **Hyvän mielen vuosi.** PS-kustannus.

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). **Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.** Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali Esiopetus - Luokka-asteet 1-6.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Nyyti ry. (2021). **Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan.**
<https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). **Empathy and compassion.** Current Biology, 24(18). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>

Viitottu rakkaus. (2021). **Empatian supersankari.**
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/empatian-supersankari/>

KAVERITAIIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7. - 9. luokat.** <https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). **Nuorten mielenterveys koulumaailmassa.** Duodecim 126(17), 2033–9.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Nurmi, R. (2021). **Eläinlasten elämää – Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin.** MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen.** Suomen mielenterveysseura.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

MEDIA JA HYVINVOINTI

Haverinen, R. (2021). **Digihyvinvointi on tasapainoa.** Mediakasvatusseura ry.
<https://mediakasvatus.fi/puheenvuoro/2021/11/digihyvinvointi-on-tasapainoa/>

Honkanen, J. (2020). **Opas tasapainoiseen media-arkeen. Digitaalinen hyvinvointi perheissä -hankkeen osana tuotettu opas.**
<https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Esiopetus - Luokka-asteet 1-6.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Mediakasvatusseura ry. (2021). **Aivojen hyvinvointi media-arjessa -infograafi**. <https://mediakasvatus.fi/median-kaytto-ja-aivojen-hyvinvointi/aivojen-hyvinvointi-media-arjessa-infograafi/>

Paavonen, E. J., Roine, M, Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A-R. **Media ja lasten hyvinvointi**. Duodecim 127(15), 1563-1570. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201210241066>

Pan European Game Information. (2021). **PEGI auttaa vanhempia tekemään harkittuja päätöksiä videopelejä ostettaessa**. <https://pegi.info/fi>

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa**. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

KOHTI UNELMIA

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus**. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas**. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. (2. painos). MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa**. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Tukiainen, M. (2017). **Hyvän mielen vuosi**. PS-kustannus.

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Ellneby, Y. (1999). **Om barn och stress och vad vi kan göra åt det.** SAGA Egmont.

Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1992). **Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients.** Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 31(1), 125–31.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1537763/>

Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (2003). **Theraplay – Vuorovaikutusterapian käsikirja.** Psykologien kustannus.

Laasala H. & Wikström S. (2019). **Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille.** Hidasta elämää.

Lassander M., Hintsanen M., Suominen S. Mullola S., Vahlberg T., Volanen S-M. (2021). **Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade and independent practice in cluster randomized controlled trial.** Quality of Life Research, 30(12), 3407–3419.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33305618/>

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Mielenterveystalo.fi. (2021). **Luonto arjessa.** https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokokemus_oikeasti.aspx

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). **Mitä ovat mindfulness -tietosuustaidot?** <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Nyström E. (2018). **Tassun Toimintakortit.** PS kustannus.

Ruuttunen-Nuija, J., Nikkari, R. & Kivelä, M. (2021). **Tunnetaito-ohjaajakoulutus.**

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello.** Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Taikapuu - Satuhieronnan perusteet™ (taso 1). Työkirja. (2018). Tarina ja Kosketus Oy.

ARVIOINTI

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.** <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>



LISÄMATERIAALI

Astinkainen, E. (2021). **Mindfulness- ja rentoutusäänitteitä.** Äänitteet osoitteessa <https://eeviastikainen.com/aanitteet/>.

Fannin tunnetaitokortit: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/fannintunnetaitokortit.html>

Honkanen, J. (2021). **Opas tasapainoiseen digiarkeen.** Mediakasvatusseura. Materiaali osoitteessa <https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>.

Honkanen, J. & Haverinen, R. (2021). **Mediataidot hyvinvoinnin tukena -materiaalipaketti.** Mediakasvatusseura. Materiaali osoitteessa <https://mediakasvatus.fi/materiaali/materiaalipaketti-mediataidot-hyvinvoinnin-tukena/>.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Esiopetus - Luokka-asteet 1-6.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Luokka-asteet 7-9.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

KouluKunnossa-hankkeen Youtube-kanava. Hyvinvoinnin aamunavauksia, taukojumppia sekä luentoja vanhemmille. Youtube-kanava osoitteessa <https://www.youtube.com/c/KouluKunnossaSkolSkick>.

Laasala H. & Wikström S. (2019). **Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille.** Hidasta elämää.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n materiaalit osoitteessa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>

Neuvokas perhe. (2021). Materiaalia hyvinvointioppimisen tueksi osoitteessa <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/>.

Onnellisuusharjoitteet - viiden viikon harjoitusohjelma. (2021). Materiaali osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>

Positiivinen pedagogiikka. Positive Education Oy. www.positiivinenoppiminen.fi.
Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutukset
Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope-
tuksen käsikirja

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello.**
Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perus-
opetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. [https://www.rovaniemi.fi/
loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4](https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4)

Maaretta Tukiainen. **Hyvän mielen taidot -materiaaleja** osoitteessa [https://www.
ps-kustannus.fi/kampanjat/hyvan-mielen-taidot.html](https://www.ps-kustannus.fi/kampanjat/hyvan-mielen-taidot.html) ja [https://www.maaretta.
com/](https://www.maaretta.com/)

Tunne & Taida - kokemuksellisia koulutuksia tunteista ja tunnetaidoista.
Tunne ja Taida Oy. <https://www.tunnejataida.fi/>

Viitottu rakkaus (2016–2021). Maksuttomia, helposti käyttöön otettavia opetuk-
sen ja ohjauksen tuen materiaaleja osoitteessa <https://viitotturakkaus.fi/>

Väestöliitto (2021). **Turvataidot.** Materiaali osoitteessa [https://www.vaestoliitto.fi/
ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/](https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/)

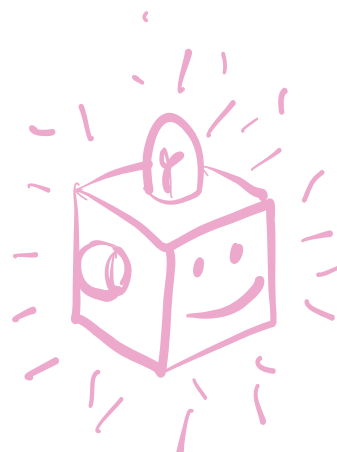


LIITTEET



Liiteluettelo:

- Liite 1: Hyvinvointiviikko
- Liite 2: Hyvinvointiterveiset kotiin huoltajille lähetettäväksi
- Liite 3: Kauniin kielenkäytön kampanjaviikot
- Liite 4: Minun turvaverkkoni
- Liite 5: Kuka minua auttaa?
- Liite 6: Perhebingo
- Liite 7: Mielenterveyden käsi
- Liite 8: Hyvän mielen muistilista
- Liite 9: Homma haltuun!
- Liite 10: Lautasmalli
- Liite 11: Minä selviydyn!
- Liite 12: Tässä olen hyvä
- Liite 13: Luonteenvahvuudet
- Liite 14: Tunnesanalista
- Liite 15: Tunnekortit
- Liite 16: Tunnetorni
- Liite 17: Opitaan onnistumisesta
- Liite 18: Sanat satuttavat
- Liite 19: Itsemyötätunnosta
- Liite 20: Kauniin käytöksen viikko -haaste koteihin
- Liite 21: Aivojen hyvinvointi media-arjessa
- Liite 22: Sinun hyvinvointibingosi
- Liite 23: Minä, perhonen
- Liite 24: Unelmakeskustelu vanhemman kanssa
- Liite 25: Itsearviointia



HYVINVOINTIVIIKKO

Vuoden aikana voidaan sopivassa kohdassa toteuttaa luokan tai koulun hyvinvointiviikko. Viikon ohjelmaa voidaan suunnitella KouluKunnossa yhdessä -materiaalia hyödyntäen tai poimia opettajien mielenkiinnon ja osaamisen mukaista ohjelmaa. Seuraavaan pohjaan voi kerätä ideoita hyvinvointiviikon suunnitteluun. Taulukko voidaan koota koululle parhaiten suunnitteluun soveltuvalla alustalla Google Driveen tai esimerkiksi seuraavaan pohjaan.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Luokka-aste	Aihe	Ajankohta	Vastuuhenkilö
ESIMERKKEJÄ: 9. luokat sopii mm. kotitalous, biologia, maantieto, yhteiskuntaoppi, terveystieto, historia, kemia ja katsomusaineet	Luonto lautasella: Ruoka-aiheinen toiminnallinen oppitunti		
	Toiminnallisuutta ja liikettä kaikille oppitunneille!!!!		
Kaikki 7.-9. oppilaat!	Bongaa hyvä teko tai ystävällinen ele! Mitä hyvää tai mukavaa olet huomannut tänään tai tällä viikolla. Palauta palautteesi opelokeroon. Opettajat voivat myös omilla tunneillaan kirjoittaa hyviä tekoja. Hyvien tekojen joukosta arvotaan palkinnon saajat.	Koko viikko	
Pingisturnaus		Koko viikko	
OMAN KOULUN TOTEUTUS:			

HYVINVOINTITERVEISET KOTIIN HUOLTAJILLE LÄHETETTÄVÄKSI

Hei huoltaja,



yksi kuluvana lukuvuoden painopisteistä koulussamme on oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen. Olemme ottaneet käyttöön KouluKunnossa yhdessä! Osallistavan hyvinvoinnin vuosikellon, jonka teemat ovat seuraavat:

- yhteisöllisyys
- mielenterveys ja arjen selviytymistaidot
- itsetuntemus
- tunnetaidot
- empatia ja myötätunto
- kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu
- media ja hyvinvointi
- kohti unelmia
- rentoutuminen ja rauhoittuminen
- arviointi.

Koska osallisuus ja oppilaiden kuuleminen ovat tärkeä osa koulun arkea, on vuosikellon käyttöä suunniteltu yhdessä oppilaiden kanssa.

Tulemme lukuvuoden aikana lähettämään teille muutamia viestejä oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Viesteissä on vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseksi sekä erilaisia haasteita, joihin toivomme myös kotien lähtevän mukaan, sillä oppilaiden hyvinvointia lisäävässä työssä yhteistyö kotien kanssa on ensiarvoisen tärkeää.

Terveisin

KAUNIIN KIELENKÄYTÖN KAMPANJAVIIKOT

Kisa alkaa _____ ja päättyy _____ (3 viikkoa) Paras luokka palkitaan!
 _____ luokan oppilaiden kielenkäytön arviointilomake (oppitunnille tullessa ja oppitunnin aikana).

Luokka voi kerätä jokaiselta päivältä kolme arviota (= kolmelta oppitunnilta). Kannattaa suosia koko luokan oppitunteja. Luokan oppilaskunnan edustaja pyytää arvion opettajalta oppitunnin päätteeksi. Luokka voi myös arvioida omaa kielenkäyttöään yhdessä opettajan kanssa oppitunnin päätteeksi.

1 = tunnilla tai oppitunnille tullessa kuuluu epäkunnioittavaa puhetta

2 = tunnilla tai tunnille tullessa kuuluu yksittäisiä ikäviä kommentteja tai epäkunnioittavaa puhetta

3 = kielenkäyttö ja käyttäytyminen on toisia kunnioittavaa

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1. VIIKKO					
2. VIIKKO					
3. VIIKKO					

MINUN TURVAVERKKONI

Keitä kuuluu minun
turvaverkkooni?

Keneltä voin pyytää
tukea ja apua?

Harrastukset ja vapaa-aika

Koulu

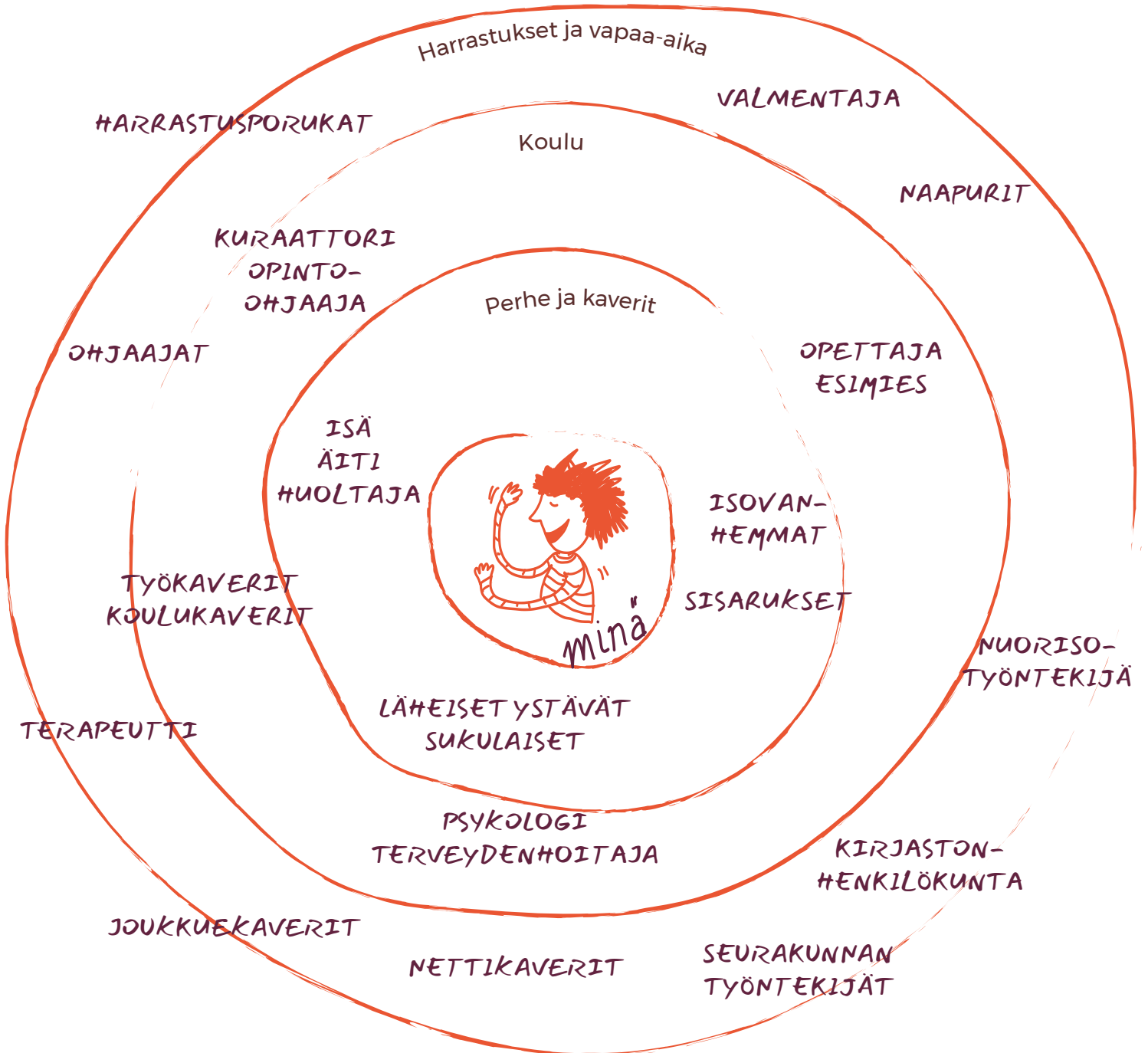
Perhe ja kaverit



KUKA MINUA AUTTAA?

Keitä kuuluu minun
turvaverkkooni?

Keneltä voin pyytää
tukea ja apua?



PERHEBINGO

<p>Keksikää perheelle yhteinen liikunta-haaste.</p>	<p>Suunnitelkaa yhdessä viikon ruokalista.</p>		
	<p>Pitäkää kauniin kielenkäytön keskiviikko.</p>	<p>Syökää yhdessä aamupala/ lounas/ päivällinen/ iltapala.</p>	
<p>Keskustelkaa päivän kuulumiset läpi koko perheen kanssa. Kiinnittäkää huomiota kuuntelemiseen!</p>	<p>Kehukaa spontaanisti toista perheenjäsentä.</p>	 <p>BONUSRUUTU</p>	
<p>Pitäkää perhekokous, jossa kuullaan kaikkien toiveet.</p>		<p>Pyytäkää anteeksi, jos ...</p>	<p>Kokeilkaa perheen kanssa yhdessä uutta tekemistä, esim. liikuntalaji tai lautapeli.</p>

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Millainen mielialasi on päivän aikana? Kerrotko jollekin tunteistasi? Mitä teet perheen kanssa?
Mistä olit iloinen tai surullinen?

INMISSUUNTEET
JA TUNTEET

Mitä söit päivän aikana?
Muistitko syödä välipaloja?
Kenen kanssa söit?
Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

RAVINTO
Ruokailu
☺☺

LIIKUNTA
ja yhdessä
liikkuminen

Miten liikutit päivän aikana?
Millainen liikunta on parasta?
Liikutko jonkun kanssa?
Millaisen olon liikunta saa?

UNI
JA LÄPO

Mihin aikaan menit nukkumaan? Nukuitko tarpeeksi?
Ehditkö rentoutua ja levätä?
Nukuitko hyvin?
Heräsitkö pirteänä?

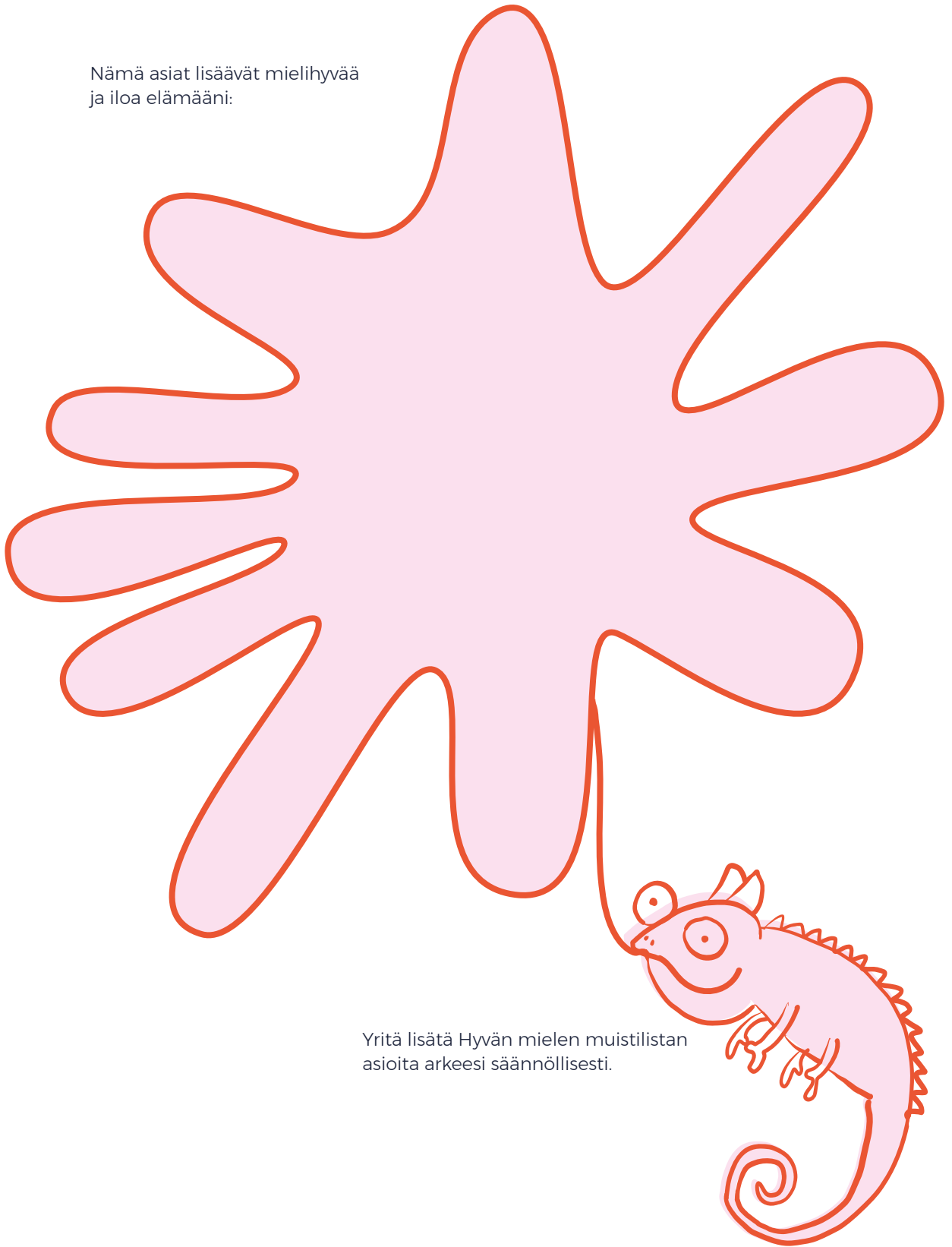
PÄIVÄN RYTMİ
ARVOT

LEIKKI
JA LUOVOUS

Teitkö jotain luovaa?
Mitä hauskaa teit?
Mikä sinusta on kaunista?
Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?

HYVÄN MIELEN MUISTILISTA

Nämä asiat lisäävät mielihyvää
ja iloa elämään:



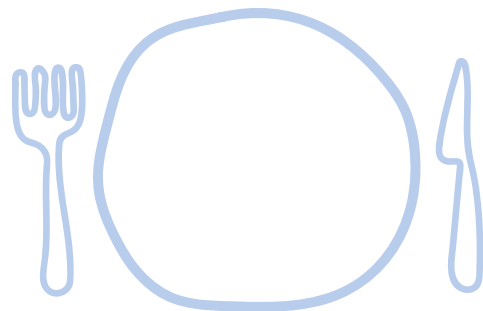
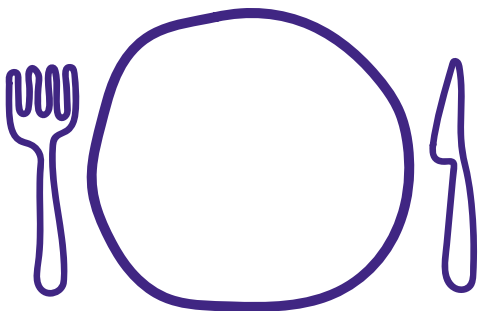
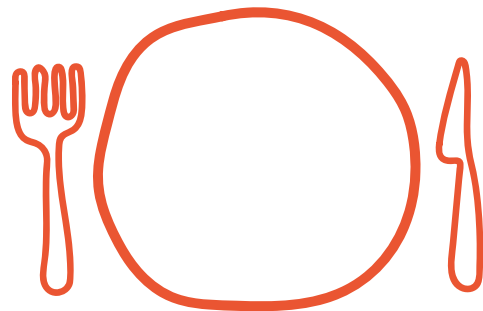
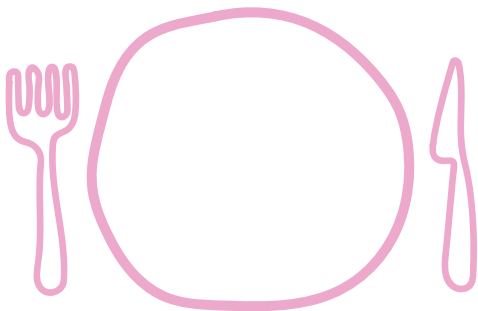
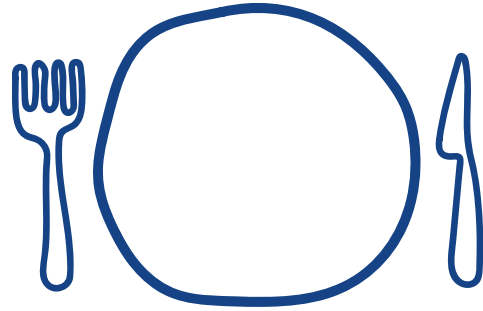
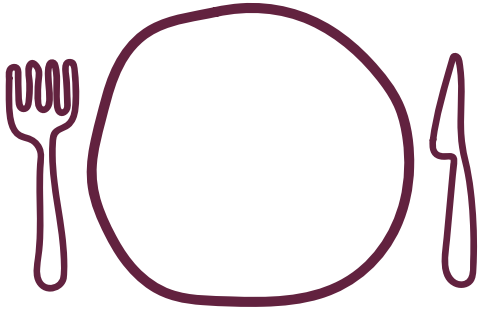
Yritä lisätä Hyvän mielen muistilistan
asioita arkeesi säännöllisesti.

HOMMA HALTUUN

MISTÄ ON KYSE?	MILTÄ SE TUNTUU?	MITÄ TARVITSEN?	MITEN SAAN TARVITSEMANI?
Vaikea koulutehtävä	Turhauttaa ja ärsyttää	Selkeämmät ohjeet	Kysyn opettajalta tai kaverilta apua

LAUTASMALLI

Seuraa yhden päivän ajan, miten lautasmalli toteutuu sinun aterioillasi Piirrä kuvat kaikilta aterioilta (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala).



MINÄ SELVIYDYN!

Meillä kaikilla on tilanteita, joissa on tullut vastoinkäymisiä. Meillä on kuitenkin selviytymistaitoja, joiden avulla päästään jatkamaan eteenpäin. Muille puhuminen tai avun pyytäminen, liikunta, maalaaminen, musiikin kuuntelu, hengittäminen voivat olla tällaisia keinoja. Olet selvinnyt ennenkin, joten selviät jatkossakin!

Ohjeet: Mieti seuraavassa tilanne, josta olet selvinnyt. Täytä tämän pohjalta alla olevat puhekuplat.

TILANNE:

Miten selvisin tilanteesta?

Miten voisit hyödyntää tätä kokemusta joskus tulevaisuudessa?

TÄSSÄ OLEN HYVÄ

Alla olevassa listassa on 24 luonteenvahvuutta.

Keskustele yhdessä vanhemman kanssa, mitkä vahvuudet sopivat sinuun parhaiten? Valitse 5-10 sinuun parhaiten sopivaa vahvuutta.

Keskustelkaa yhdessä ja kirjatkaa vastaukset ylös:

Miten eri vahvuudet näkyvät kotona?

Entä koulussa?

Onko niissä eroa?

Millaisissa tilanteissa vahvuuksista voi olla hyötyä?

Millaisissa tilanteissa vahvuus kannattaa ottaa käyttöön?

Vanhempi voi myös pohtia omia vahvuuksia ja vertailla niitä lapsen kanssa. Löytyykö samoja/erilaisia piirteitä? Miten tämä näkyy kotona?



LUOVUUS

UTELIAISUUS

OPPIMISEN ILO

AVARAKATSEISUUS

SOSIAALISUUS

ANTEEKSIANTAVUUS

VAATIMATTOMUUS

HARKITSEVAISUUS

SINNIKKYYS

ROHKEUS

INNOKKUUS

REHELLISYYS

RYHMÄTYÖTAIDOT

HUUMORINTAJU

YSTÄVÄLLISYYS

KIITOLLISUUS

ITSESÄÄTELY

TOIVEIKKUUS

LUONTEENVAHVUUDET

LUOVUUS	UTELIAISUUS
SOSIAALISUUS	OPPIMISEN ILO
VAATIMATTOMUUS	ANTEEKSIANTAVUUS
HARKITSEVAISUUS	SINNIKKYYS
INNOKKUUS	ROHKEUS
REHELLISYYS	RYHMÄTYÖTAIDOT
YSTÄVÄLLISYYS	HUUMORINTAJU
KIITOLLISUUS	JOHTAJUUS
ITSESÄÄTELY	TOIVEIKKUUS
RAKKAUS	REILUUS

TUNNESANALISTA

Tunteita, joita koemme kun tarpeet **EIVÄT OLE TYDYTTYNEET:**

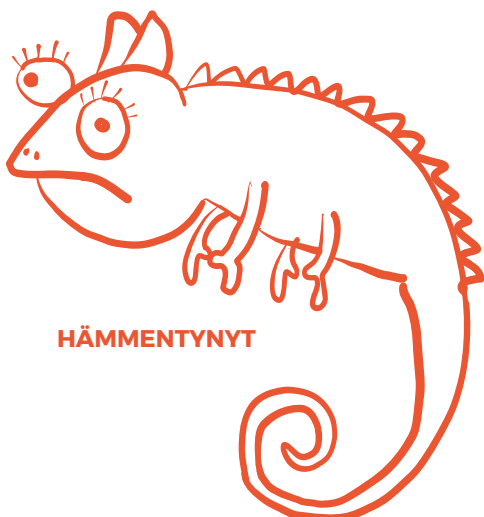
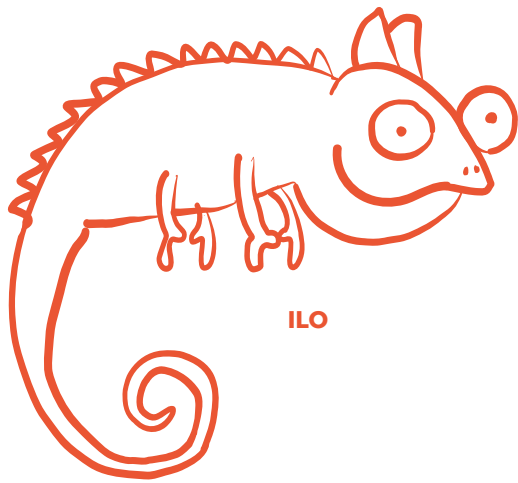
AHDISTUNUT	NÖLO
ANKARA	NÄÄNTYNYT
ALLAPÄIN	ONNETON
AVUTON	PAHOILLAAN
EMPIVÄ	PASSIIVINEN
EPÄILEVÄ	PELOISSAAN
EPÄTOIVOINEN	PELÄSTYNYT
EPÄVARMA	PETTYNYT
ETÄINEN	RAIVOSTUNUT
HANKALA	RASKAS
HARMISTUNUT	RAUHATON
HERMOSTUNUT	RISTIRIITAINEN
HIDAS	SURKEA
HILJAINEN	SURULLINEN
HUOLESTUNUT	SYNKÄ
HÄDISSÄÄN	SUUTTUNUT
HÄMMENTYNYT	SYLLINEN
HÄPEÄ	SÄIKÄHTÄNYT
IKÄVYSTYNYT	TOIVOTON
ILKEÄ	TUNTEETON
INHOTTAVA	TURHAUTUNUT
ITSEKÄS	TURVATON
JÄNNITTYNYT	TYLSISTYNYT
JÄRKYTTYNYT	TYTYMÄTÖN
KATEELLINEN	UHMAKAS
KATKERA	UUPUNUT
KIREÄ	VAATIMATON
KIUKKUIINEN	VAIKEA
KOVA	VASTAHAKOINEN
KUUMA	VELTTO
KYLMÄ	VETÄYTYVÄ
KÄRSIMÄTÖN	VIHAINEN
LAISKA	VIILEÄ
LEVOTON	VOIMATON
MASENTUNUT	VÄLINPITÄMÄTÖN
MIELETÖN	VÄSYNYT
MERKITYKSETÖN	YKSINÄINEN
MITÄTÖN	YLLÄTTYNYT
MURHEELLINEN	ÄRSYNTYNYT
MUSTASUKKAINEN	

Tunteita, joita koemme kun tarpeet **OVAT TYYDYTTYNEET:**

ARVOKAS
ARVOSTETTU
AUTTAVAINEN
AVOIN
AVULIAS
ELOISA
ELÄVÄ
ENERGINEN
HALTIOITUNUT
HELLÄ
HERKKÄ
HELPOTTUNUT
HILPEÄ
HUOLETON
HILJAINEN
HUVITTUNUT
HURMIOITUNUT
HYVÄNTAHTOINEN
HÄIKÄISEVÄ
HÄMMÄSTYNYT
IHASTUNUT
IHMEISSÄÄN
ILAHTUNUT
ILOINEN
INNOSTUNUT
JOUKKOON KUULUVA
KIINNOSTAVA
KIITOLLINEN
KUNNIOITETTU
LEMPPEÄ
LEPPOISA
LIKUTTUNUT
LOISTAVA
LUOTETTAVA
LÄMMIN
MIELLYTTÄVÄ
MUKAVA

NAUTINNOLLINEN
ONNELLINEN
OPTIMISTINEN
OSALLINEN
PIRTEÄ
POREILEVA
RAUHALLINEN
REIPAS
RENTOUTUNUT
RIEMASTUNUT
ROHKAISTUNUT
SEIKKAILUNHALUINEN
SUURENMOINEN
SUURI
SÄTEILEVÄ
TAIANOMAINEN
TARMOKAS
TOIMELIAS
TOIVEIKAS
TURVALLINEN
TYYNI
TYTYVÄINEN
TÄRKEÄ
UTELIAS
URHOOLLINEN
VAHVA
VALPAS
VAPAA
VIRKISTYNYT
VILKAS
VOIMISTUNUT
VIRKEÄ
VOIMAKAS
YLLÄTTYNYT
YLPEÄ
YSTÄVÄLLINEN
ÄLLISTYNYT

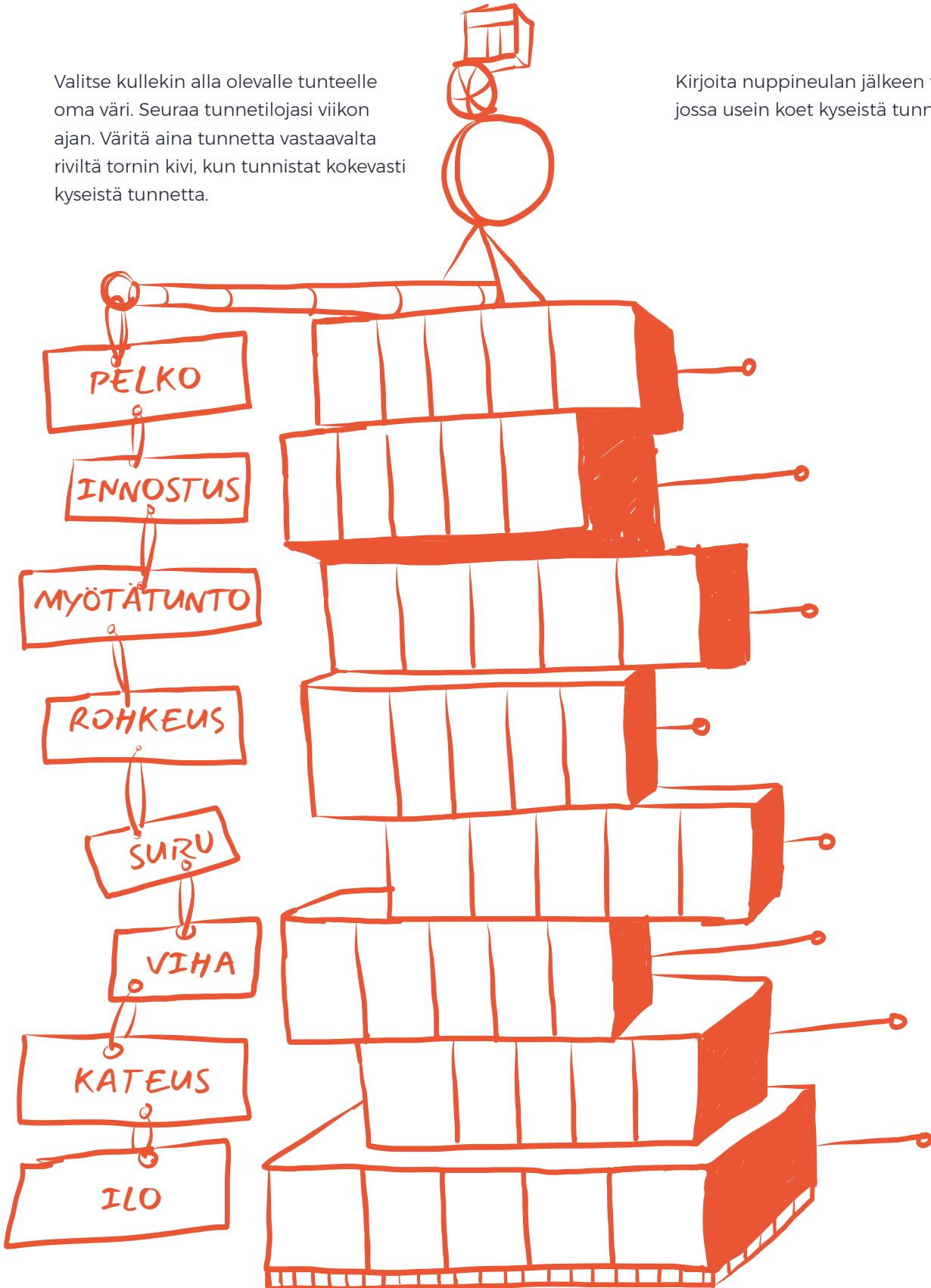
TUNNEKORTIT



TUNNETORNI

Valitse kullekin alla olevalle tunteelle oma väri. Seuraa tunnetilojasi viikon ajan. Väritä aina tunnetta vastaavalta riviltä tornin kivi, kun tunnistat kokevasti kyseistä tunnetta.

Kirjoita nuppineulan jälkeen tilanne, jossa usein koet kyseistä tunnetta.



OPITAAN ONNISTUMISESTA

Miettikää yhdessä perheen kesken tilanne, jossa olette onnistuneet selvittämään tunnetilanteen onnistuneesti. Pienikin onnistuminen riittää! Jokainen voi miettiä asiaa omalta kohdaltaan, ja voitte kirjata kaikkien ajatuksia.

Oma olo ennen tilannetta? Entä sen jälkeen?

Miksi tilanne onnistui hyvin?

Mitä itse teit onnistumisen eteen?

Oliko tilanteessa jotakin erilaista kuin jossakin toisessa tilanteessa?

Millaisia onnistumisen edellytyksiä voisit tästä tilanteesta siirtää toisiin tunnetilanteisiin?

Oliko omassa äänensävyssä, sanoissa tai omassa ajattelussa jotakin sellaista, mikä olisi siirrettävissä?

Miten voisit edesauttaa itseäsi onnistumaan myös jatkossa? Pienikin asia riittää.

SANAT SATUTTAVAT

SULLA ON
HIENO UUS
REPPU!

OOT NIIN
TAITAVA
PIIRTÄÄ.

MUN PIIRUSTUS ON
KAIKISTA HIENOIN,
PALJON HIENOMPI
KUN SUN.

OOT NÖSSÖ

EI MEIDÄN
PELIIN
ENÄÄ MAHDU
MUKAAN.

OOT INHOITAVA.

TYKKÄÄN
OLLA SUN
KANSSA!

HEI MITÄ
KUULUU?

ISTU VAAN MEIDÄN
KANS SYÖMÄÄN,
Kyllä tähän
mahtuu.

MUKAVA OLLA
SUN PARI!

TUUTKO
LEIKKI?

KUKAAN EI HALUA
OLLA SUN KANSSA.

EN HALUA
OLLA TUON
PARI.

TÄÄ PAIKKA
ON VARATTU,
MEE
MUUALLE.

ET SAANU YHTÄÄN
MAALIA PELISSÄ, MÄ
SAIN MONTA!

MIKS
SULLA ON
TUOLLAINEN
PIPO?

OON
MIELUUMMIN
YKSIN NYT.

ET SAANU YHTÄÄN
MAALIA PELISSÄ, MÄ
SAIN MONTA!

NÄYTÄT IHAN
TYHMÄLTÄ.
HEH, OOT
IHAN PELLE.

MENTÄISKÖ
YHDESSÄ
ELOKUVIIN
VIIKONLOPPUNA?

TEIT TOSI
HIENON
MAALIN

VOIN TULLA
KAVERIKSI,
JOS HALUAT.

MITÄ TEIT
VIIKON-
LOPPUNA?

ONKO SULLA
KAIKKI
HYVIN?

KIITOS!

MEE YKSINÄS,
ET SÄ SIIHEN
KAVERIA
TARVI!

EN TYKKÄÄ
SUN UUSISTA
KENGISTÄ.

ÄLÄ VALITA.

ITSEMYÖTÄTUNNOSTA

Pohtikaa yhdessä perheen kesken itsemyötätunnon teemaa. Mitä se tarkoittaa teidän kohdallanne?

Miten juuri minä vaalin ystävällisyyttä ihmissuhteissani ja kohtaamisissa?

Miten voisin juuri tänään ja tässä elämäntilanteessa olla itselleni rakastavan ystävällinen?

Mitä tekisin tai sanoisin itselleni, jos kohtelisin itseäni kuin parasta ystävää?

Millaisissa tilanteissa on vaikeaa olla itselleen empaattinen?

Mikä siihen auttaa?

Miten perheessänne voitte auttaa toinen toistanne olemaan empaattisia itselle?

KAUNIIN KÄYTÖKSEN VIIKKO -HAASTE KOTEIHIN

Tervehdys koteihin!

Tällä viikolla koulussamme vietetään kauniin käytöksen viikkoa. Viikon tavoitteena on kiinnittää huomiota hyvään käytökseen. Tervehtiminen, kuulumisten kysyminen, ajoissa tunneille tuleminen, kannustaminen ja kehuminen kuuluvat kauniiseen käytökseen. Hyvä käytös auttaa pärjäämään elämässä. Omien tunteiden tunnistaminen on myös yhtenä teemana. On tärkeää opetella tunnistamaan omia tunteitaan, sillä tunteet vaikuttavat yksilön toimintaan ja valintoihin.

HAASTE KOTEIHIN:

Mitä jos jatkaisitte myös kotona päivän teemaa?

Alla päivien teemat ja muutama vinkki teeman läpikäymiseen kotona.

- Maanantai: Moikkaan ja kysyn kuulumisia.**
Kohtaamalla lapsen hän saa viestin, että hänestä välitetään ja hän tulee kuulluksi.
- Tiistai: Tulen ajoissa tunneille.**
Kotona voi kiinnittää huomiota esim. yhteisiin ruokailuajoihin, kotiintuloajoihin tms.
- Keskiviikko: Kehun ja kannustan.**
Kehut ovat tarpeellisia jokaiselle. Mistä sinä voisit kehua lastasi?
- Torstai: Tiedostan tunteeni.**
Voisitko jutella lapsesi kanssa, millainen fiilis lapsella on koulupäivän jälkeen? Voit kysyä vaikkapa "Mikä oli tänään kivaa/harmittavaa/helppoa/vaikeaa?" Kaikenlaiset tunteet kuuluvat nuoren elämään.
- Perjantai: Puhun kauniisti ja ystävällisesti.**
Kiitän, sanon "Ole hyvä", pahoittelen. Toisinaan arjen perustaidot unohtuvat kiireessä, joten niitä on hyvä muistutella mieleen.

Let's do this!

Yhteistyöterveisin

AIVOJEN HYVINVOINTI MEDIA-ARJESSA

TYHJÄKÄYNTIÄ:
hiljaisia,
virikkeettömiä
hetkiä, jotta aivot
saavat palautua



RAUHAA
KESKITTÄYTYÄ:
rauhallista
aikaa, ilman,
että älylaitteet
kilahteluillaan
häiritsevät



MONIPUOLISIA
VIRIKKEITÄ: musiikki,
käsityö, monipuolinen
aivojen käyttö
vaikkapa harrastusten
parissa



KOHTAAMISIA
JA KOSKETUSTA:
halaamista, lähellä
ja livenä olemista

Käytätkö mediaa
useilla eri tavoilla ja
monipuolisesti?

LIIKETTÄ JA HENGÄSTYMISTÄ: liikunta
auttaa palautumisessa ja uuden
oppimisessa.

UNTA JA LEPOA:

ajoissa nukkumaan menemistä ja riittävän
varhain illalla älypuhelimien käytöstä
luopumista

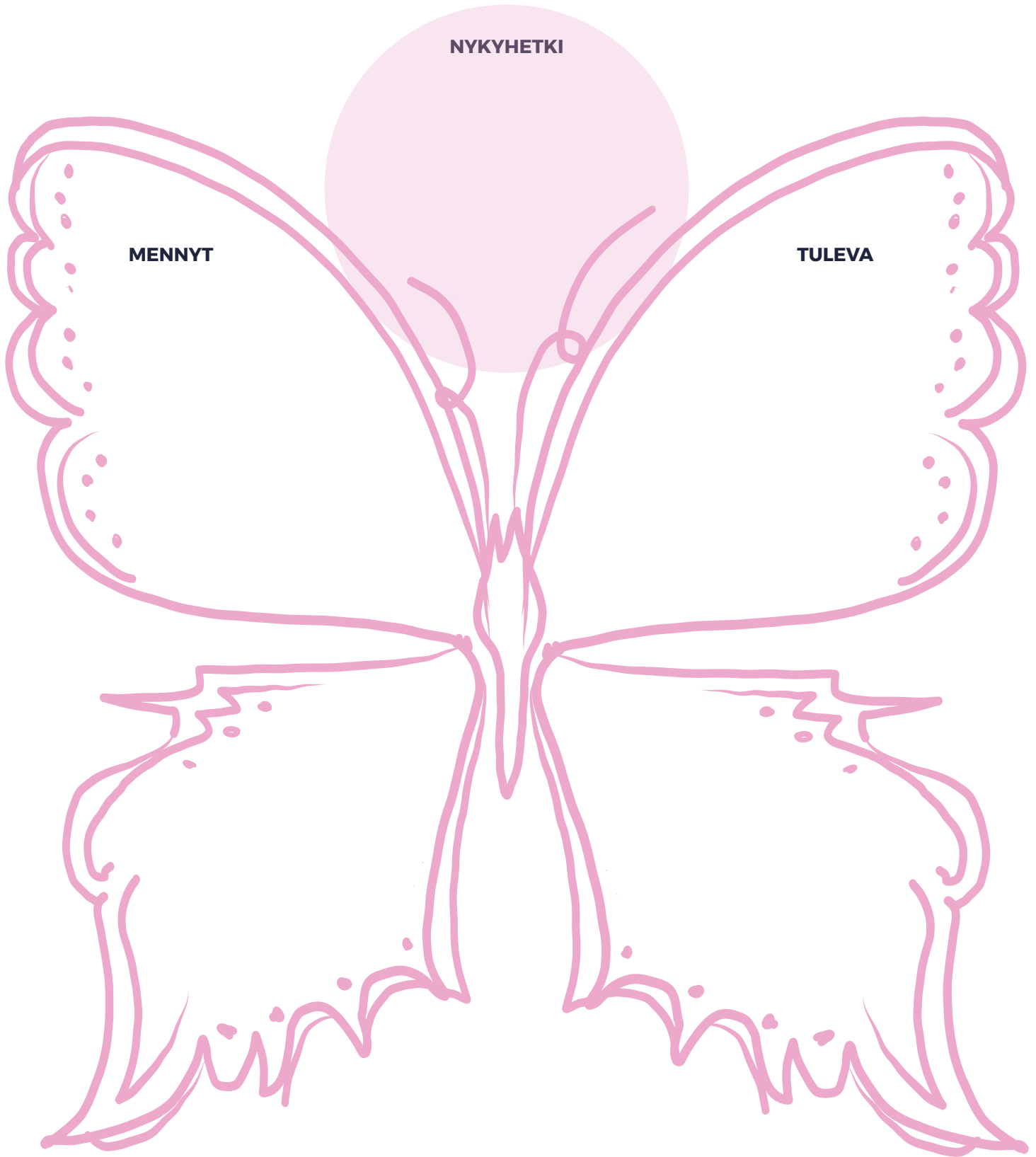
Voisivatko
älylaitteet auttaa
jotenkin sinua
liikkumisen
lisäämisessä?

SINUN HYVINVOINTIBINGOSI

Tämä kotitehtävä on vapaaehtoinen ja suunnattu niille oppilaille, joilla on käytössään oma älypuhelin.

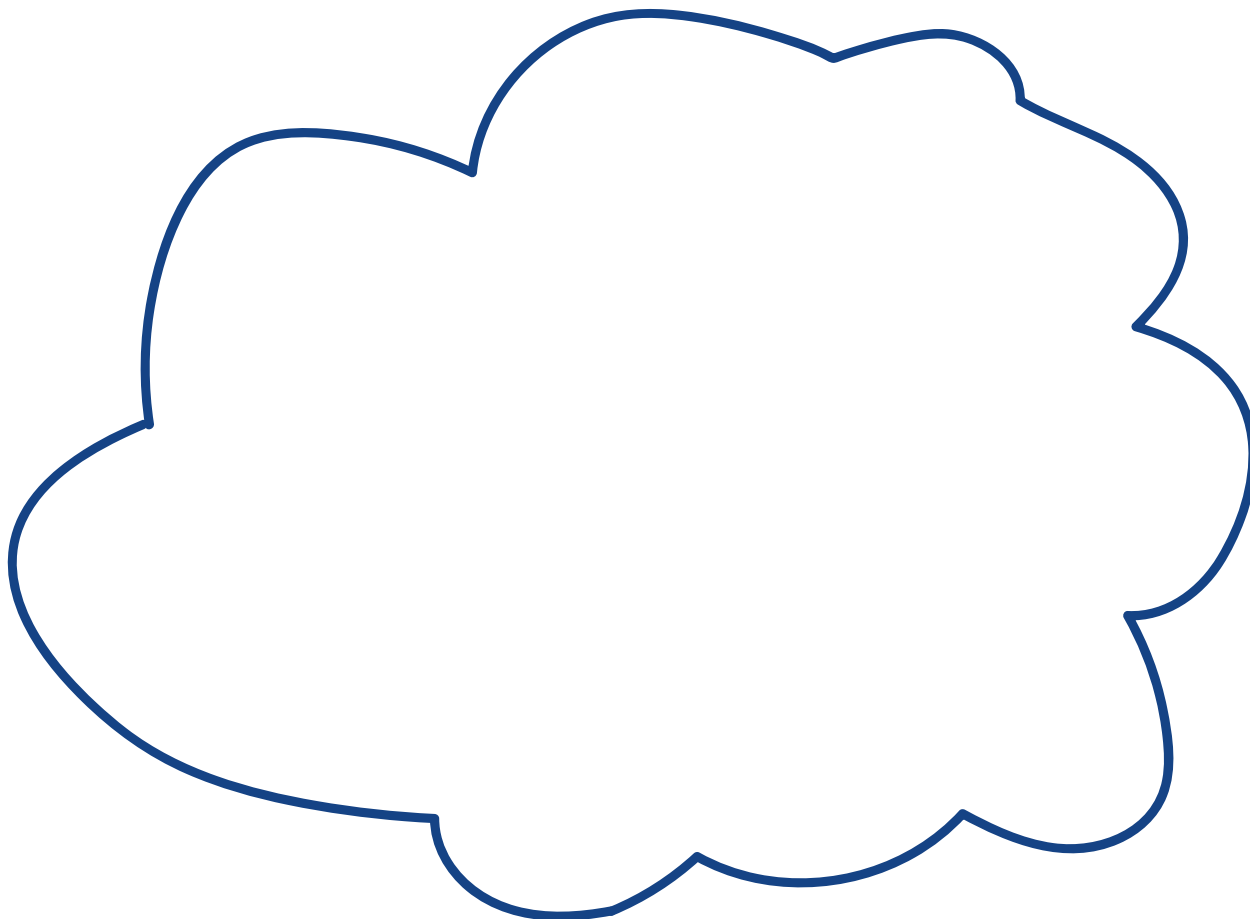
<p>Kokeilin erilaisia tapoja rauhoittua illalla. Laitoin puhelimen lentokonetilaan tai toiseen huoneeseen.</p>			<p>Soitin puhelun ystävälleni tai sukulaiselleni ja juttelimme siitä, mitä meille kuuluu.</p>
<p>En käyttänyt puhelintani juttellessani toisen ihmisen kanssa. Keskityin katselemaan ja kuuntelemaan juttelukaveriani.</p>	<p>Lähetin mukavan viestin ystävälleni tai sukulaiselleni puhelimellani.</p>		
	<p>Latasin puhelimeeni Chillaa-sovelluksen ja kokeilin sen käyttöä.</p>		<p>Käytin puhelintani tai muuta laitettani uuden oppimiseen.</p>
<p>Kävin ulkoilemassa.</p>		<p>Tein jotain käsilläni (askartelin, piirsin tms.)</p>	<p>Kuuntelin puhelimellani rentoutus-äänitteen.</p>

MINÄ, PERHONEN



UNELMAKESKUSTELU VANHEMMAN KANSSA

Kysy vanhemmilta, mitkä heidän unelmansa ovat elämässä toteutuneet?
Mistä vanhemmat vielä unelmoivat?
Kerro omista unelmistasi ja pyydä vanhempiesi apua niiden toteuttamiseen.
Keskustelkaa yhdessä tulevaisuudesta.



ITSEARVIOINTIA

Olet harjoitellut vuoden aikana hyvinvointitaitoja seuraaviin teemoihin liittyen:
yhteisöllisyys, mielenterveys ja arjen selviytymistaidot, itsetuntemus, tunnetaidot, empatia ja myötätunto, kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, media ja hyvinvointi, kohti unelmia sekä rentoutuminen ja rauhoittuminen.

Pohdi nyt, missä onnistuit ja missä tarvitset vielä harjoitusta, mistä pidit ja mistä et pitänyt.

Kirjoita seuraaviin kenttiin itsearviointia.

Tässä onnistuin	Tätä vielä harjoittelen
Tämä oli kivaa	Tästä en pitänyt

Pohdi, miten täydentäisit seuraavia virkeitä:

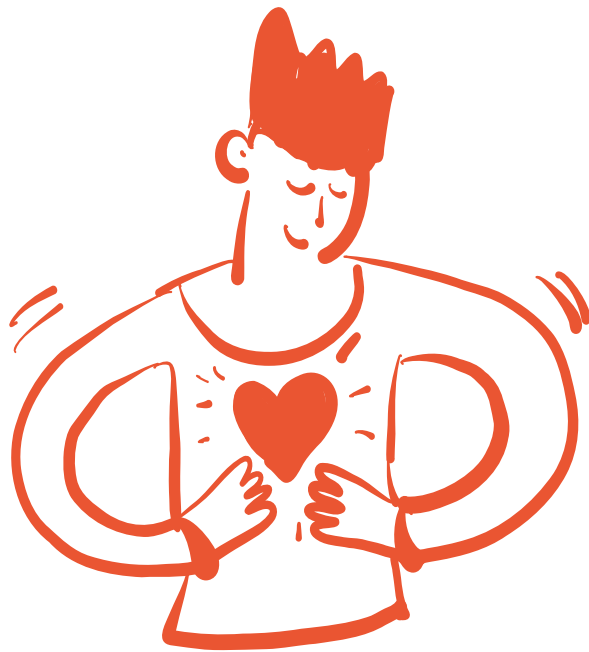
Tärkeintä elämässäni on...
 Kun teen virheen,...
 Kun saan positiivista palautetta,...
 Kun saan negatiivista palautetta,...
 Olen onnellinen, kun...
 Tulevaisuuteni näyttää...
 Kun minua ei ymmärretä...
 Tulen iloiseksi, kun...
 Kun minusta tuntuu pahalta,...

Pohdi ja kirjaa ylös vielä konkreettinen tavoite omaan hyvinvointiisi liittyen:

Tämä on seuraava oma hyvinvoinnin tavoitteeni:


ESIMERKKEJÄ

- Teen rentoutusharjoituksen viikoittain.
- Menen ajoissa nukkumaan.
- Käyn metsäkävelyillä säännöllisesti.




KouluKunnossa yhdessä!

Osallistava hyvinvoinnin vuosikello
esi- ja perusopetukseen



Lisätään hyvinvointia yhdessä!

KouluKunnossa yhdessä! -materiaali sisältää monipuolisesti erilaisia harjoituksia esi- ja perusopetusikäisten oppilaiden hyvinvoinnin vahvistamiseen. Materiaalin avulla hyvinvointiteemojen opetus saadaan osaksi koulun arkea ja toimintakulttuuria oppilaita osallistaen.



KouluKunnossa-hanke 2021-2022
koulukunnossa.fi

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET