Hyvinvointiopetus

Hyvinvointi-tunnit

Terveelliset elintavat

- Media ja hyvinvointi
- Liikunta, ruokailu ja uni
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
- Tietoisuus ja läsnäolo
- Luonnosta hyvinvointia
- Taiteesta hyvinvointia
- Positiivisuus, kiitollisuus ja unelmointi

Osallisuus ja yhteisöllisyys

- Ryhmäytyminen
- Vuorovaikutustaidot
- Turvallinen yhteisö
- Minä osana yhteisöä
- Osallisuus
- Toisten auttaminen
- Mielipiteen ilmaisu

Arjen turvallisuus

- Kaveritaidot
- Ristiriitojen ratkaisu
- Joustavuus
- Turvallinen ja terveellinen ympäristö
- Turvataidot
- Tukiverkosto
- Valinnat ja hyvinvointi

Mielen hyvinvointi

- Itsetuntemus
- Vahvuudet
- Ainutlaatuisuus
- Tunnetaidot
- iltsesäätely
- Voimavarat
- Selviytymiskeinot