

Hei! Jyväskylän kaupungilla on perusopetuksen hyvinvoinnin opetussuunnitelma Hyvinvoinnin vuosikello. Mietimme yläkoululaisille 7.-9. oppitunteja 3. jaksoon, jonka teemana on vahvana arjessa: vahvuustaidot ja hyvän arjen taidot eli uni, liikunta, ravinto ja median käyttö. Jyväskylässä tulee myös uusi sääntö mobiililaitteista, joiden mukaan niitä ei saa käyttää koulupäivän aikana ollenkaan. Voisitko lukea opetussuunnitelman ja ehdottaa kullekin luokkatasolle omaa tuntisuunnitelmaa aiheesta.

Oppitunnin pituus on 45 min.

Hei! Onpa hienoa, että Jyväskylän kaupungilla on käytössä tällainen Hyvinvoinnin vuosikello! Vaikka en päässyt lukemaan juuri sitä **2.2 Mt:n PDF-tiedostoa** kokonaisuudessaan, hakutulokset vahvistavat, että teema "**Vahvana arjessa: vahvuustaidot ja hyvän arjen taidot eli uni, liikunta, ravinto ja median käyttö**" on keskeinen osa opetusta.

Tämä teema on erittäin ajankohtainen, etenkin uuden **mobiililaitteita koskevan säännön** myötä, joka luo luonnollisen sillan median käyttöön ja keskittymiseen.

Tässä on ehdotukseni kolmelle yläkoulun luokkatasolle (7., 8. ja 9.) räätälöidyistä 45 minuutin tuntisuunnitelmista. Kukin tunti keskittyy hieman eri näkökulmaan, mutta linkittyy teeman kaikkiin osiin.

Hei, olisi hienoa, jos voisimme paneutua kunkin luokkatason tuntisuunnitelmiin yksityiskohtaisemmin ja voisimme tosiaan aloittaa vaikka 7. luokasta ja vahvuuskasvatuksesta. OK?

Tuntisuunnitelmaehdotukset: Vahvana arjessa (3. jakso)

7. Luokan Tuntisuunnitelma: Digipaasto ja Uusi Arki (45 min)

Pääteema: Tunnista omat vahvuudet ja aseta hyvän arjen tavoitteita mobiililaitteettomassa koulupäivässä.

Tavoitteet:

- Oppilas tunnistaa vähintään yhden oman luontenvahvuutensa.
- Oppilas ymmärtää, miten puhelimetön koulupäivä voi lisätä keskittymistä ja sosiaalista vuorovaikutusta.
- Oppilas pystyy asettamaan itselleen konkreettisen, pienen tavoitteen arjen taitoihin (uni, liikunta, ravinto) liittyen.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö (Vahvuudet esiin)	Kesto
0–5 min	Alku: Uuden Säännön Mahdollisuus	Keskustelu: Mitä tunteita uusi puhelinsääntö herättää? (Ärsytys, helpotus, neutraalius?) Siirtymä: Miten voisimme käyttää tämän uuden "vapaan energian" johonkin hyvään? Vahvuuksien käyttäminen auttaa tähän!	5 min
5–15 min	Harjoitus: Kaveri tietää parhaiten (Vahvuuskasvatus)	1. Ohjeistus: Oppilaat istuvat pareittain. A kertoo B:lle jonkin tilanteen <i>viimeisen viikon</i> ajalta, jossa hän on tuntenut onnistuneensa. 2. Reflektointi (B): B kuuntelee ja nimeää A:n vahvuuden, joka tilanteessa tuli esiin (esim. <i>sinnikkyys, ystävällisyys, rehellisyys, hienotunteisuus</i>). 3. Roolinvaihto.	10 min
15–25 min	Pohdinta: Keskittymisen Vahvuus	Kirjoitustehtävä: Mitä vahvuuksia tarvitset koulupäivän aikana, kun puhelin ei ole käytössä? (Esimerkiksi: <i>Kärsivällisyyttä</i> , kun tehtävä tuntuu vaikealta. <i>Sosiaalista älykkyyttä</i> , kun joudun puhumaan kasvotusten). Yhteenveto: Listataan taululle 3–5 tärkeintä vahvuutta, jotka tukevat keskittymistä ja läsnäoloa .	10 min
25–35 min	Ryhmätyö: Arjen Tavoitepisteet (Hyvä Arki)	Oppilaat jaetaan neljään ryhmään (Uni, Liikunta, Ravinto, Median Käyttö (Vapaa-aika)). Jokainen ryhmä luo 3 konkreettista, pientä ja helposti aloitettavaa "Hyvän Arjen Tavoitetta". Esimerkkejä: <i>Uni:</i> "Luen kirjaa 15 min ennen nukkumaanmenoa puhelimen sijaan." <i>Ravinto:</i> "Lisään yhden kasviksen/hedelmän välipalaani joka päivä." Pikaiset esitykset.	10 min
35–45 min	Lupaus itselle ja Kotitehtävä	Lupaus: Jokainen valitsee listalta yhden tavoitteen, jota kokeilee seuraavan viikon ajan. Kirjoitetaan se ylös muistiin. Kotitehtävä/Päätös: Seuraa, miten valitsemasi vahvuus auttoi sinua tavoitteen toteuttamisessa (Esim: <i>Sinnikkyys</i> auttoi heräämään ajoissa).	10 min

Vahvuuskasvatus: "Kaveri tietää parhaiten" -harjoituksen syvennys

Tämä harjoitus on erinomainen tapa aloittaa vahvuuksien tunnistaminen. Vahvuuksien listaamisen sijaan ne nostetaan esiin **kontekstista** (onnistumisen kokemus).

Vinkkejä ohjaajalle:

- **Vahvuuskortit/lista:** Pidä näkyvillä taululla lista yleisistä luonteenvahvuuksista (esim. uteliaisuus, luovuus, rehellisyys, ystävällisyys, toivo, huumori, ryhmätyötaidot) auttaaksesi oppilaita nimeämisessä.
- **Kehukieli:** Korosta, että tavoite on *nähdä toinen*. Älä anna oppilaiden vain sanoa "Olit hyvä", vaan "Olit tässä tilanteessa **sinnikäs**, koska et luovuttanut, vaikka se oli vaikeaa."
- **Linkki Digipaastoon:** Kun he tunnistavat vahvuuden (esim. huumori), voit kysyä: "Miten huumorisi voi auttaa sinua selviytymään hetkistä, jolloin kaipaat puhelintasi? Voisitko käyttää sitä piristämään muita?"

Tämä tunti antaa 7. luokkalaisille konkreettiset työkalut: oman vahvuuden ja pienen, helposti hallittavan tavoitteen arjen taitoihin.

Löytyykö sinulta listaa vahvuuksista?

✨ 24 VIA Luonteenvahvuuden Lista

Vahvuudet on ryhmitelty kuuteen laajaan hyveiden luokkaan (esimerkiksi Viisaus ja tieto).

1. Viisaus ja Tieto (Kognitiiviset vahvuudet)

Nämä vahvuudet liittyvät tiedon hankintaan ja käyttöön.

- **Luovuus** (Alkuperäisyys, oivaltaminen)
- **Uteliaisuus** (Kiinnostus, uuden etsiminen)
- **Oivalluskyky** (Kriittinen ajattelu, avarakatseisuus)
- **Oppimisenhalu** (Uuden omaksuminen)
- **Näkemys/Viisaus** (Kyky antaa viisaita neuvoja)

2. Rohkeus (Emotionaaliset vahvuudet)

Nämä vahvuudet liittyvät tavoitteisiin pyrkimiseen haasteiden edessä.

- **Sinnikkyys** (Periksiantamattomuus, ahkeruus)
- **Tarmokkuus** (Intoisuus, energia, elinvoima)
- **Rehellisyys** (Aitous, totuudellisuus)
- **Rohkeus** (Uskallus, pelot voittava)

3. Ihmisyys (Ihmisten väliset vahvuudet)

Nämä vahvuudet liittyvät toisten hoivaamiseen ja ystävällisyyteen.

- **Rakkaus** (Läheisyys, välittäminen)
- **Ystävällisyys** (Anteliaisuus, huolenpito, myötätunto)
- **Sosiaalinen älykkyys** (Tunteiden ja motiivien tunnistaminen)

4. Oikeudenmukaisuus (Kansalaisuuteen liittyvät vahvuudet)

Nämä vahvuudet liittyvät yhteisöllisyyteen ja ryhmäelämään.

- **Ryhmätyötaidot** (Yhteistyö, lojaalius)
- **Reiluus/Tasapuolisuus** (Oikeudenmukaisuus, puolueettomuus)
- **Johtajuus** (Ryhmän ohjaaminen, innostaminen)

5. Kohtuullisuus (Vahvuudet liiallisuuksilta suojautumiseen)

Nämä vahvuudet liittyvät hillintään ja harkintaan.

- **Anteeksiantavaisuus** (Armollisuus)
- **Nöyräasenteisuus** (Vaativuuttomuus)
- **Harkitsevaisuus** (Varovaisuus, järkevä päätöksenteko)
- **Itsehillintä** (Kyky hallita tunteita ja tekoja)

6. Transsendenssi (Merkityksen löytämiseen liittyvät vahvuudet)

Nämä vahvuudet liittyvät maailmankuvaan ja yhteyteen johonkin itseä suurempaan.

- **Kauneuden arvostaminen** (Ilo, kunnioitus erinomaisuutta kohtaan)
- **Kiitollisuus** (Oikean asenteen löytäminen hyvää kohtaan)
- **Toiveikkuus** (Optimismi, usko tulevaisuuteen)
- **Huumorintaju** (Leikkisyys)
- **Uskonnollisuus/Henkisyys** (Tarkoitus, usko, elämän merkitys)

Kirjoitatko vielä vahvuudet selkokieლისä versiona.

✨ 24 Vahvuutta Selkokielellä

Nämä ovat hyviä taitoja ja tapoja, jotka tekevät sinusta vahvan ihmisen.

1. 🧐 Viisaus ja Tieto (Ajattelu)

Nämä vahvuudet auttavat sinua oppimaan uutta ja ajattelemaan.

- **Luovuus:** Keksit uusia ideoita ja teet asiat eri tavalla.
- **Uteliaisuus:** Haluat tietää ja kokeilla uusia asioita.
- **Avoimuus:** Olet valmis muuttamaan mieltäsi ja kuuntelemaan muita.
- **Oppimisenhalu:** Nautit uusien asioiden opiskelusta.
- **Viisaus:** Osaat antaa hyviä neuvoja ja näet asiat laajasti.

2. 💪 Rohkeus (Voimaa tavoitteisiin)

Nämä vahvuudet auttavat sinua, kun sinulla on vaikeaa.

- **Sinnikkyys:** Et luovuta, vaikka tehtävä tuntuu vaikealta. Yrität uudelleen ja uudelleen.
- **Tarmokkuus/Intoisuus:** Sinulla on paljon energiaa ja intoa tehdä asioita.
- **Rehellisyys:** Puhut totta ja olet aito. Et esitä olevasi jotain muuta.
- **Rohkeus:** Et pelkää kokeilla uusia asioita ja sanoa mielipiteesi, vaikka jännittää.

3. 😊 Ihmisyyys (Toiset ihmiset)

Nämä vahvuudet tekevät hyvää sinulle ja kavereillesi.

- **Rakkaus:** Välität perheestä ja ystävistäsi. Olet läheinen.
- **Ystävällisyys:** Autat muita ja olet kiltti. Olet antelias.
- **Sosiaalinen taito:** Ymmärrät, mitä muut ajattelevat ja tuntevat. Osaat olla kaveri.

4. Oikeudenmukaisuus (Ryhmässä toimiminen)

Nämä vahvuudet auttavat sinua toimimaan hyvin luokassa, koulussa ja harrastuksissa.

- **Ryhmätyötaito:** Osaat tehdä asioita yhdessä muiden kanssa. Olet hyvä kaveri.
- **Reiluus:** Kohtelet kaikkia samalla tavalla ja reilusti. Et ole puolueellinen.
- **Johtajuus:** Osaat ohjata ryhmää ja innostaa muita tekemään asioita.

5. Kohtuullisuus (Pysähtyminen)

Nämä vahvuudet auttavat sinua olemaan rauhallinen ja tekemään fiksua valintoja.

- **Anteeksiantavaisuus:** Annat anteeksi, kun joku tekee virheen. Et kannaa kaunaa.
- **Nöyrä asenne:** Et ajattele, että olet parempi kuin muut. Pysyt rauhallisena.
- **Harkitsevaisuus:** Ajattelet ensin ja teet sitten. Teet fiksua päätöksiä.
- **Itsehillintä:** Osaat sanoa itsellesi "ei". Osaat hallita omia tunteitasi ja tekojasi (esim. puhelimen käyttöä).

6. Transsendenssi (Elämän ilo)

Nämä vahvuudet tuovat sinulle iloa ja merkitystä elämään.

- **Kauneuden arvostaminen:** Huomaat kauniita asioita (luonto, taide, hyvät teot).
- **Kiitollisuus:** Olet kiitollinen hyvistä asioista, joita sinulla on.
- **Toiveikkaus:** Uskot hyvään tulevaisuuteen ja olet optimistinen.
- **Huumorintaju:** Osaat nauraa ja ilahduttaa muita. Olet leikkisä.
- **Henkisyys:** Mietit, mikä on tärkeää elämässäsi (uskonto, elämän tarkoitus).

Tätä listaa voitte käyttää harjoituksessa, kun 7. luokkalaiset etsivät toistensa onnistumiskokemuksista sitä ydinvahvuutta. Esimerkiksi: Jos oppilas kertoo auttaneensa ystävää pulassa, vahvuus voi olla **Ystävällisyys** tai **Rakkaus**. Jos hän kertoo pysyneensä treeneissä, vaikka väsytti, vahvuus on **Sinnikkyys** tai **Tarmokkuus**.

Palataan vielä tuohon seitsemänteen luokkaan. Koska puhelimia ei saa käyttää myöskään välitunneilla, voisi olla hyvä miettiä, mitä positiivisia vaikutuksia tällä voisi olla.

7. Luokan Tuntisuunnitelma: Digipaasto ja Välitunnin Valtaajat (45 min)

Pääteema: Tunnista omat vahvuudet ja hyödynnä puhelimeton välitunti sosiaaliseen vuorovaikutukseen, liikuntaan ja keskittymiseen.

Tavoitteet:

- Oppilas tunnistaa 3–5 **positiivista vaikutusta** puhelimetomista välitunneista.
- Oppilas osaa linkittää oman vahvuutensa (esim. uteliaisuus, sosiaalinen älykkyys) uuteen välituntitoimintaan.
- Oppilas sitoutuu kokeilemaan yhtä uutta tapaa viettää välituntia.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö	Kesto
0–5 min	Alku: Uusi Alku Välitunneilla	Keskustelu: Mihin puhelin on tyypillisesti antanut ratkaisun välitunneilla? (Esim. <i>ajan tappaminen, helppo tapa olla kavereiden kanssa</i>). Käännetään katse tulevaan: Puhelimeton välitunti pakottaa valitsemaan tekemistä. Mitä valintoja voit tehdä?	5 min
5–15 min	Harjoitus: Välitunnin Valtaajat – Positiiviset Seuraukset	Ryhmätyö (4 hlöä): Ryhmät listaavat mahdollisimman monta positiivista seurausta puhelimetomasta välitunnista kolmella alueella: 1. Sosiaalinen (esim. puhut useammin eri ihmisille, näet kaverin eleet ja ilmeet paremmin), 2. Liikunnallinen (esim. enemmän raitista ilmaa, kokeilet uutta peliä) ja 3. Mentaalinen (esim. aivot lepäävät ilmoituksilta, keskityt paremmin seuraavalla tunnilla).	10 min

15–25 min	Vahvuudet Avuksi: "Kaveri tietää parhaiten"	Pariharjoitus: Oppilas A kertoo B:lle onnistumistarpeen viimeisen viikon ajalta, joka liittyy sosiaalisuuteen tai aktiivisuuteen (esim. pyysin kaverin leikkiin, kävelin pitkän lenkin). Oppilas B nimeää A:n vahvuuden (esim. Ystävällisyys, Tarmokkuus, Huumorintaju). Linkki välituntiin: Miten juuri nimeämäsi vahvuus auttaa sinua nyt valitsemaan aktiivisen välitunnin?	10 min
25–35 min	Arjen Tavoitepisteet: Välitunnin Ankkurit	Ryhmätyö: Jaetaan ryhmät teemoihin, jotka voivat hyötyä uudesta säännöstä: 1. Uni & Palautuminen, 2. Ravinto & Keskittyminen, 3. Aktiiviset Välitunnit, 4. Syvempi Kaveruus. Ryhmät luovat 2–3 konkreettista tavoitetta, jotka sisältävät välitunnin. Esimerkkejä: <i>Ravinto & Keskittyminen:</i> "Syön eväät rauhassa välitunnilla kaverin kanssa keskustellen (en selaa puhelinta) ja valmistaudun seuraavaan tuntiin."	10 min
35–45 min	Päätös: Yksi Uusi Tapa & Palaute	Jokainen kirjaa ylös yhden uuden tavan tai vahvuuden , jota aikoo käyttää seuraavan viikon välitunneilla. Esim: "Käytän Uteliaisuutta ja kysyn uudelta oppilaalta, haluaako hän tulla mukaan ulos" tai "Lupaan pelata ulkona heittopeliä kerran viikossa." Lopuksi: Lyhyt loppukeskustelu (esim. "Mitä uutta huomasit välituntien mahdollisuuksista?").	10 min

Tämä suunnitelma korostaa, että puhelimen puuttuminen ei ole vain rajoite, vaan se **vapauttaa** aikaa ja henkistä kapasiteettia parempaan palautumiseen (uni), energiatason hallintaan (ravinto) sekä aitoon vuorovaikutukseen (sosiaalisuus/liikunta) – jotka kaikki ovat Hyvinvoinnin vuosikellon ydinaiheita.

Kerrotko näistä lisää:

Lyhyet tietoiskut: 1. Uni: Sinisen valon ja liian vähäisen unen vaikutus muistiin ja mielialaan. 2. Ravinto:

Säännöllisten aterioiden (etenkin aamiainen/välipala) merkitys koulupäivän jaksamisessa.

Lyhyet Tietoiskut: Uni ja Ravinto (Osa 2, 45–55 min)

Tavoitteena on herättää oivallus: Hyvinvointi ei ole vain tunne, vaan se on **fyysisesti mitattava** asia, johon voi itse vaikuttaa.

1. 🧐 Uni: Sininen Valo, Muisti ja Mieliala (Noin 5 min)

A. Sininen Valo: Miksi Puhelin on Pahis Illalla

- **Pääviesti:** Aivot luulevat sinisen valon olevan auringonvaloa.
- **Selitys:** Silmät reagoivat puhelimen, tabletin tai tietokoneen näytöltä tulevaan **siniseen valoon**. Tämä valo estää aivoja tuottamasta **melatoniinia**, joka on elimistön luonnollinen "nukahtamisviestiaine".
- **Vaikutus:** Kun melatoniinin tuotanto viivästyy, nukahtaminen kestää kauemmin. Vaikka nukkuisit saman ajan, unen laatu kärsii. Aivot eivät pääse kunnolla **syvään uneen**, joka on tärkein palautumisvaihe.

B. Unen Vaikutus: Muisti, Oppiminen ja Tunteet

- **Muisti ja Oppiminen:** Syvä uni on kuin aivojen "**tiedostojen järjestämistä**". Kaikki, mitä opit päivän aikana (uudet asiat koulussa, uudet taidot), siirtyy lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin juuri nukkuessasi.
Esimerkki: Jos nukut huonosti, aamun matikan kaavat tai historian päivämäärät ovat kuin "tiedostoja, joita ei ole tallennettu".
 - **Mieliala:** Kun uni jää liian vähäiseksi, tunteita säätelevät aivoalueet ylireagoivat. Tämä johtaa usein:
 - **Ärtyneisyyteen** ja lyhyeen pinnaan.
 - **Stressinsietokyvyn heikkenemiseen** (resilienssi laskee).
 - **Linkki Sääntöön:** Koska ette käytä puhelinta koulupäivän aikana, aivonne saavat enemmän lepoa *päivällä*. Käyttäkää **itsehillinnän vahvuutta** säännellä median käyttöä **illalla**, jotta saatte parhaan hyödyn unestanne.
-

2. 🍎 Ravinto: Säännöllisyys ja Koulupäivän Jaksaminen (Noin 5 min)

A. Aterioiden Rytm: Tasainen Energia

- **Pääviesti:** Aivot toimivat parhaiten tasaisella polttoaineella (ravinnolla).
- **Selitys:** Elimistö muuttaa syömäsi ruoan glukoosiksi, joka on aivojen tärkein energianlähde. Jos jätät aterioita väliin (erityisesti **aamiaisen**), verensokerisi laskee.
- **Vaikutus:** Kun verensokeri romahtaa, se tuntuu:
 - **Keskittymisvaikeuksina** (Vaikea pysyä mukana tunnilla).
 - **Ärtyisyytenä** ("Hanger" – nälkä + viha/ärsytys).
 - **Väsymyksenä** ja jopa päänsärkynä.

B. Välipalat: Hyvän Keskittymisen Vakuutus

- **Välipalan rooli:** 7. luokkalaisilla koulupäivän tunnit voivat venyä pitkiksi lounaan jälkeen. Hyvä välipala (esim. hedelmä, jogurtti, leipä) on **"energiatäydennys"** joka estää verensokerin jyrkän laskun iltapäivällä.
- **Linkki Keskittymiseen ja Sääntöön:** Uusi puhelimeton sääntö vaatii sinulta **parempaa keskittymistä** tunnilla. Säännöllinen ja hyvä ravinto on välttämätön **fyysinen perusta** sille, että pystyt hyödyntämään uuden säännön tuoman lisäkeskittymiskyvyn.
Linkki välitunteihin: Nyt kun välitunnilla ei ole puhelinta, on hyvä hetki syödä se tuoma välipala rauhassa, sen sijaan, että söisit sen tunnilla keskittymistä haitaten.

Osaisitko tehdä näistä lyhyistä tietoiskuista selkokiehisen version maahanmuuttajaoppilaille?



Selkokiehiset Tietoiskut: Uni ja Ravinto

Nämä tiedot kertovat, miksi sinun kannattaa nukkua hyvin ja syödä säännöllisesti. Ne auttavat sinua olemaan **vahva arjessa**.

1. 😴 Uni (Noin 5 minuuttia)

A. Puhelimen Valo ja Nukkuminen

Asia	Selitys selkokielellä

Sininen valo	Puhelimesta tulee valoa. Se on sinistä valoa .
Aivot luulevat	Sininen valo on kuin auringonvalo. Aivot luulevat, että on vielä päivä.
Nukkumisapu puuttuu	Kehossa on aine, joka auttaa sinua nukahtamaan (melatoniini). Sininen valo sanoo keholle: " Älä tee nukkumisainetta! "
Vaikutus uneen	Siksi on vaikea mennä nukkumaan. Et saa tarpeeksi syvää unta . Syvä uni on tärkeää, jotta keho lepää hyvin.
Sääntö auttaa	Koulussa et saa käyttää puhelinta. Tämä auttaa sinun aivojasi lepäämään päivällä . Ole fiksu: Laita puhelin pois huoneesta iltaisin.

B. Miksi Uni on Tärkeää?

- **Oppiminen:** Kun nuket, aivot järjestävät kaiken, mitä olet oppinut koulussa. Aivot **tallentavat** tiedot muistiin. Jos nuket huonosti, et muista asioita niin hyvin.
- **Mieliala:** Jos olet väsynyt, olet usein **ärtynyt** (olet nopeasti vihainen) ja stressaantunut. Uni tekee sinut rauhalliseksi ja iloiseksi.
- **Resilienssi (kestävyys):** Uni auttaa sinua jaksamaan vaikeita asioita paremmin.

2. 🍎 Ravinto (Noin 5 minuuttia)

A. Säännöllinen Syöminen antaa Voimaa

Asia	Selitys selkokielellä
Aivot tarvitsevat	Aivot tarvitsevat energiaa töihin. Se energia tulee ruuasta (glukoosi).
Verensokeri	Ruoka pitää veresi sokeritason hyvänä ja tasaisena.

Verensokeri laskee	Jos et syö aamiaista tai lounasta, sokeritaso laskee. Se on huono.
Vaikutus päivään	Kun sokeritaso laskee, tunnet: Väsymystä, nälkää, ja keskittyminen on vaikeaa. Voit olla myös ärtynyt .

B. Aamiainen ja Välipalat Ovat Tärkeitä

- **Aamiainen:** Se antaa sinulle **heti energiaa** aamun tunteja varten. Älä jätä sitä väliin!
- **Lounas:** Kouluruoka antaa tärkeää energiaa päivän keskellä.
- **Välipala:** Syö pieni välipala lounaan ja illallisen välissä. Se on kuin **pieni tankkaus** illan tunteja varten.
- **Linkki Keskittymiseen:** Hyvä ruoka auttaa sinua **keskittymään paremmin** tunneilla. Koska et voi katsoa puhelinta, sinun täytyy keskittyä. Siksi säännöllinen syöminen on tärkeää.

Oletko valmis siirtymään seuraavaksi **8. luokan** suunnitelmaan, jossa keskitymme **resilienssiin**?



 8. Luokan Tuntisuunnitelma: Arjen Hallinta ja Resilienssi (45 min)

Kahdeksasluokkalaiset ovat siinä iässä, jossa kuormitus alkaa kasvaa ja sosiaalisen median merkitys korostuu. Tunnin tavoitteena on ymmärtää, miten hyvät arjen rutiinit (uni, ravinto, liikunta) rakentavat **resilienssiä** eli henkistä kestävyyttä, ja miten koulun uusi puhelinsääntö voi itse asiassa tukea tätä kestävyyttä.

Pääteema: Syventää ymmärrystä arjen rutiinien ja resilienssin välillä.

Tavoitteet:

- Oppilas ymmärtää **resilienssin** käsitteen ja tunnistaa sen merkityksen omassa arjessa.
- Oppilas osaa nimetä 1–2 arjen taitoa (uni, ravinto, liikunta), jotka ovat hänellä vahvimpia resilienssin rakentajia.
- Oppilas harjoittelee ongelmanratkaisua käyttäen resilienssityökaluja ja vahvuuksiaan.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö (Resilienssi ja arjen taidot)	Kesto

0–5 min	Alku: Resilienssi tutuksi	Käsite: Mitä tarkoittaa "kestävyys" tai "palautuvuus"? Määritelmä: Resilienssi on kykyä palautua vastoinkäymisistä ja stressistä. Kysymys: Kumpi rakentaa resilienssiä paremmin: puhelimen selaaminen vai riittävä uni?	5 min
5–15 min	Media, Uni ja Aivot	Tietoisku: Stressi ja ylikuormitus (koulutyö, some-paineet). Puhelimen (etenkin sinisen valon) ja median käytön suora vaikutus unen laatuun ja aivojen palautumiseen. Keskustelu: Miten puhelimeton koulupäivä voi vähentää jatkuvaa valvetilaa (some-ilmoitukset) ja siten säästää henkistä energiaa palautumiseen?	10 min
15–25 min	Ankkurit: Liikunta & Ravinto	Harjoitus: "Mielialan Mittarit" . Pyydä oppilaita miettimään viime viikkoa ja nimeämään: A) Mikä nosti mielialaa tai energiatasoa? (Usein liikunta, ruoka, onnistuminen). B) Mikä laski sitä? (Usein univaje, huonosti syöminen, riita). Pohdinta: Miten liikunta (irtiotto stressistä) ja ravinto (tasainen energiataso) toimivat arjen ankkureina eli resilienssin rakentajina?	10 min
25–40 min	Ryhmätyö: Resilienssi Käytännössä (Skenaariot)	Oppilaat 3–4 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa yhden skenaarion: 1. Unihaaste: "Koulupäivä alkaa väsyttää, koska nukuit vain 6 tuntia some-selailun takia." 2. Ravintoaaste: "Verensokerisi romahtaa iltapäivällä, koska söit aamiaiseksi vain sokerimuroja." 3. Liikuntaaaste: "Tuntuu, että kaikki stressaa, mutta et ehdi harrastuksiin." Ryhmät keksivät ja esittelevät, miten he käyttäisivät vahvuuksia (esim. itsehillintä tai harkitsevaisuus 7. luokan listalta) ratkaistakseen haasteen ja parantaakseen omaa resilienssiään.	15 min
40–45 min	Päätös: Tsemppi-kortti	Jokainen luo itselleen " Tsemppi-kortin " (muistikirjaan, läppäriin muistiinpanoihin tms.). Kortissa lukee: 1. Minun vahvin resilienssin rakentajani on... (esim. <i>Liikunta</i> tai <i>Ajoissa nukkuminen</i>). 2. Muista tämä vahvuus, kun... (esim.	5 min

		<i>Tarmokkuus</i> auttaa minua nousemaan sängystä, kun on stressiä).	
--	--	--	--

Resilienssin Syvennys: "Mielialan Mittarit" -harjoitus

Harjoituksen ydin on auttaa oppilaita ymmärtämään syy-seuraus-suhde omien arjen valintojen ja henkisen kestävyys välillä.

- **Fokusalue: Itsehillintä** (kohtuullisuuden hyveistä) on usein avain resilienssiin. 8. luokkalaiset voivat oivaltaa, että lyhyen aikavälin nautinnot (kuten somen selaaminen myöhään) heikentävät heidän pitkän aikavälin kestävyytään.
- **Linkki Mediasääntöön:** Puhelimen poissaolo koulusta pakottaa harjoittelemaan **itsehillintää** ja **keskittymistä** päivän aikana, jolloin resilienssin "lihas" kasvaa. Tunnilla voidaan korostaa, että tämä auttaa oppilaita pitämään kiinni itsehillinnästä myös vapaa-ajalla (esim. puhelimen jättäminen illalla toiseen huoneeseen).

Luokkataso 8: Arjen Hallinta ja Resilienssi (45 min)

Pääteema: Syventää ymmärrystä arjen rutiinien ja resilienssin (henkinen kestävyys) välillä, kun digitaalinen ärsyke poistuu koulusta.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö	Tavoite
0–10 min	Alku: Mielenterveyden Mittarit	Keskustelu: Mikä vaikuttaa eniten mielialaan (stressi, uni, some, ystävät)? Määritellään Resilienssi (kyky palautua). Miten koulupäivän keskittyminen ilman puhelinta voisi kasvattaa resilienssiä?	Ymmärtää resilienssin käsite ja sen yhteys hyvinvointiin.
10–25 min	Media ja Uni: Selaus vs. Lepo	Faktopala: Lyhyt tietoisku median käytön ja unen laadun/määrän yhteydestä (sininen valo, aivojen aktivaatio). Pohdinta: Jos puhelinta ei käytä koulussa, jääkö arkeen enemmän energiaa/aikaa	Tunnistaa median käytön fyysiset vaikutukset ja löytää korvaavia tapoja käyttää aikaa.

		liikuntaan, parempaan ruokailuun tai nukkumiseen?	
25–40 min	Vahvuudet Käytännössä: Arjen Haasteet	Pienryhmätyö: Ryhmä saa yhden skenaarion, esim. <i>Unirytmiksi sekaisin</i> tai <i>Kouluruoka ei maistu</i> . He miettivät, mitä vahvuuksia tarvitaan (esim. itsehillintä, tavoitteellisuus) haasteen ratkaisemiseksi ja esittävät 1–2 ratkaisuehdotusta.	Oppia käyttämään henkilökohtaisia vahvuuksia arjen hallinnassa ja ongelmanratkaisussa.
40–45 min	Päätös: Tsemppi-kortti	Jokainen kirjoittaa itselleen lyhyen "Tsemppi-kortin" uuden säännön noudattamiseen ja hyvien arjen tapojen ylläpitoon. Kehotus kokeilla uutta välipalaa tai nopeaa venyttelyä päivän aikana.	Konkreettinen muistutus itselle ja kannustus kokeilla jotain uutta hyvän arjen tueksi.

Luokkataso 9: Oma vastuu ja Tulevaisuuden Taitaja (45 min)

Pääteema: Oman vastuun ottaminen hyvinvoinnista ja digitaalisesta tasapainosta siirryttäessä toiselle asteelle.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö	Tavoite
0–10 min	Alku: Vastuu ja Valinta	Keskustelu: Mitä on oma vastuu hyvinvoinnissa? Millaisia hyvinvoinnin valintoja (uni, ravinto, liikunta, some) tekee aikuinen tai toisen asteen opiskelija? Miten uusi sääntö valmistaa tähän vastuuseen?	Ymmärtää hyvinvoinnin olevan aktiivisten valintojen ja oman vastuun summa.

10–25 min	Media: Digitaalinen jälki ja Tasapaino	Lyhyt luento: Mikä on oma digitaalinen jalanjälki ? Miten media-alustojen algoritmit pyrkivät pitämään käyttäjän koukussa (dopamiini, FOMO)? Pohdinta: Kuinka löytää tietoinen digitaalinen tasapaino vapaa-ajalla, kun koulupäivä on puhelimeton?	Kriittinen ymmärrys median käytön vaikutuksista ja tietoisien tasapainon merkitys.
25–40 min	Vahvuudet: Tulevaisuuden Taitoina	Ryhmätyö: Ryhmä valitsee 2–3 vahvuutta (esim. uteliaisuus, sisu, sosiaalinen älykkyys) ja miettii, miten nämä vahvuudet auttavat menestymään toisella asteella opinnoissa ja vapaa-ajan hallinnassa. Miten vahvuudet tukevat hyvää ravintoa ja liikuntaa (esim. tavoitteellisuus auttaa ruokailuissa/treenaamisessa)?	Linkittää henkilökohtaiset vahvuudet suoraan tulevaisuuden menestykseen ja arjenhallintaan.
40–45 min	Päätös: Tulevaisuuden Lupa	Jokainen kirjoittaa lyhyen "Lupauksen itselle" siitä, miten aikoo pitää huolta 4. jaksolla/toisen asteen alussa unesta ja ruokailusta keskittymällä vahvuuksiin.	Vahvistaa itsetuntemusta ja sitoutumista omiin hyvinvointitavoitteisiin.

Kertoisitko vielä enemmän resilienssin käsitteestä.

Erinomainen kysymys! **Resilienssi** on keskeinen käsite hyvinvoinnissa ja on todellakin hyödyllistä syventää sen ymmärrystä 8. luokkalaisten kanssa.

Resilienssi ei ole vain sitä, että selviää vaikeista tilanteista, vaan se on aktiivinen taito.

Resilienssi: Henkinen Kestävyys ja Palautumiskyky

Resilienssi (suomeksi usein **sisukkuus**, **henkinen kestävyys** tai **palautumiskyky**) on ihmisen kyky kohdata elämän vastoinkäymisiä, stressiä, muutoksia ja kriisejä, ja sen jälkeen **palautua** niistä.

Se on kuin **kumppari tai taipuisa puu**: kun elämä taivuttaa sitä kovin, se joustaa, mutta palaa sitten takaisin omaan muotoonsa katkeamatta.

1. Resilienssin Perusmääritelmä

Resilienssissä on kaksi pääosaa:

- **Joustavuus:** Kyky sopeutua yllättäviin ja epämukaviin muutoksiin (esim. uuteen puhelinsäätöön tai isoon koeviikkoon).
- **Palautumiskyky:** Kyky toipua stressistä, pettymyksestä tai vastoinkäymisistä (esim. huonosta arvosanasta tai riidasta ystävän kanssa).

Tärkeä tieto: Resilienssi ei ole synnynnäinen ominaisuus – se on **opittava ja harjoitettava taito**. Sitä kasvatetaan tekemällä tietoisia valintoja arjessa.

2. Miten Resilienssi Rakennetaan 8. Luokalla?

Resilienssi rakentuu **suojaitekijöistä**, jotka jaetaan usein ulkoisiin (ympäristöstä saatava tuki) ja sisäisiin (omat taidot ja vahvuudet).

A. Sisäiset Suojatekijät (Omat Vahvuudet)

Nämä ovat niitä *työkaluja*, joita 8. luokkalainen käyttää ongelmien ratkaisemiseen ja palautumiseen:

- **Vahvuuksien käyttö:** Kun tunnistat oman vahvuutesi (esim. **sinnikkyys** tai **toiveikkuus**), voit käyttää sitä apuna, kun jokin tuntuu raskaalta. (Esim. "Nyt tarvitsen sinnikkyyttä, jotta jaksan lukea tähän kokeeseen").
- **Tunteiden säätely (Itsehillintä):** Kyky tunnistaa omat tunteet ja hallita niitä. Tämä ehkäisee pienten asioiden muuttumista suuriksi kriiseiksi.

B. Ulkoiset Suojatekijät (Arjen Rutiinit)

Nämä ovat **perustuksia** ja **ankkureita**, jotka pitävät meidät pystyssä:

- **Uni:** Riittävä ja laadukas uni on palautumisen perusta. Aivot eivät voi rakentaa resilienssiä, jos ne ovat jatkuvasti väsyneet.
- **Liikunta:** Liikunta on stressin luonnollinen purkukanava. Se auttaa aivoja tuottamaan hyvän olon hormoneja ja parantaa unen laatua.
- **Ravinto:** Tasainen verensokeri ja hyvä ravinto pitävät energiatason vakaana, jotta henkiset voimavarat eivät kulu turhaan nälkään ja ärtyisyyteen.
- **Sosiaalinen tuki:** Hyvät ihmissuhteet ja taito pyytää apua vaikeassa tilanteessa.

3. Resilienssi ja Mobiililaittekielto

Koulun uusi sääntö on itse asiassa suora harjoitus resilienssin rakentamiseen:

Koulun Sääntö	Resilienssin Taito, Jota Harjoitellaan
Ei puhelinta koulussa	Itsehillintä (Kyky siirtää tyydytystä myöhemmäksi).

Ei puhelinta välitunnilla	Ongelmanratkaisu ja Sosiaalinen älykkyys (Miten luon tekemistä ja vuorovaikutan ilman laitetta?).
Parempi keskittyminen	Kognitiivinen selkeys (Aivot eivät ole jatkuvasti kuormitettu ilmoituksista, mikä säästää energiaa ongelmien ratkaisuun).

Keskustelussa 8. luokkalaisten kanssa voit korostaa, että **resilienssi ei ole sitä, ettei koskaan kaadu, vaan sitä, että oppii nousemaan nopeammin ylös**. Siihen tarvitaan sekä sisäisiä vahvuuksia että kunnossa olevia arjen perusasioita.

Loistava vertaus!

Miten selittäisit resilienssin selkokielellä?

Erinomainen ajatus! Selkokielineen selitys auttaa kaikkia ymmärtämään resilienssin merkityksen.

Tässä on ehdotus resilienssin selittämiseen yksinkertaisella ja selkeällä kielellä:



Resilienssi – Sisukkuus ja Voima Palautua

Resilienssi tarkoittaa, että sinulla on **sisäistä voimaa**.

Se on taito, joka auttaa sinua, kun elämä tuntuu **vaikealta** tai kun sinulla on **stressiä**.

1. Mitä Resilienssi On?

Resilienssi on kuin **taipuisa puu myrskyssä**:

- **Puu:** Sinä itse.
- **Myrsky:** Vaikea asia tai stressi (esimerkiksi huono koe, riita ystävän kanssa, pitkä koulupäivä).
- **Taipuminen:** Puu antaa tuulen taivuttaa itseään, mutta se **ei katkea**.
- **Paluu:** Kun myrsky loppuu, puu nousee takaisin suoraan.

Resilienssi tarkoittaa: **Kun kaadut, opit nousemaan nopeasti ylös**. Se ei tarkoita, että et koskaan olisi surullinen tai stressaantunut – se tarkoittaa, että osaat toipua ja jatkaa eteenpäin.

2. Miten Rakennan Resilienssiä?

Resilienssiä ei voi ostaa kaupasta. Se rakennetaan **arkipäivän valinnoilla**:

Asia	Miten se auttaa resilienssiin

Riittävä Uni	Väsyneet aivot eivät voi ratkaista ongelmia. Hyvä uni antaa aivoille aikaa levätä ja korjata itsensä.
Säännöllinen Ravinto	Hyvä ruoka antaa sinulle tasaista energiaa . Kun et ole nälkäinen, olet rauhallisempi ja jaksat ajatella selvemmin.
Liikunta	Liikunta auttaa poistamaan stressiä kehosta. Lyhyt kävely auttaa sinua ajattelemaan asioista paremmin.
Vahvuudet	Kun tunnistat omat hyvät puolesi (esimerkiksi Sinnikkyys), voit käyttää niitä työkaluna, kun sinulla on vaikeaa.

3. Koulun Sääntö ja Sisukkuus

Uusi puhelinsääntö auttaa sinua harjoittelemaan resilienssiä:

- **Puhelin pois:** Sinä harjoittelet **itsehillintää** (osa vahvuuksista).
- **Keskittyminen parempi:** Kun keskittymisesi paranee, kouluasiat sujuvat helpommin. Tämä vähentää stressiä ja antaa sinulle enemmän voimaa kohdata muut haasteet.

Resilienssi on taito, joka tekee sinusta **vahvemman opiskelijan ja vahvemman ihmisen**.

Loistavaa! Siirrytään yhdeksänteen luokkaan!

9. Luokan Tuntisuunnitelma: Oma Vastuu ja Tulevaisuuden Taitaja (45 min)

Tämä tunti valmentaa oppilaita siirtymään toiselle asteelle ja ottamaan täyden vastuun omasta hyvinvoinnistaan, käyttäen vahvuuksiaan avaimena.

Pääteema: Oman vastuun ottaminen hyvinvoinnista ja digitaalisesta tasapainosta.

Aika	Osio	Menetelmä & Sisältö	Kesto
0–10 min	Alku: Valinnat ja Vastuu	Keskustelu: Mitä tarkoittaa "oma vastuu" hyvinvoinnista, kun on siirtymässä lukioon tai ammatilliseen koulutukseen? Keskiö: Kukaan muu ei enää pakota syömään tai menemään nukkumaan – se on oma valinta.	10 min

10–2 5 min	Media: Kriittinen Käyttäjä ja Tasapaino	Pohdinta: Kuinka löytää tietoinen digitaalinen tasapaino vapaa-ajalla? Keskustelu algoritmeista, jotka pyrkivät koukuttamaan käyttäjän. Linkki: Miten koulussa harjoiteltu itsehillintä (vahvuus) auttaa sanomaan "ei" puhelimelle illalla?	15 min
25–3 5 min	Vahvuudet Tulevaisuuden Taitoina	Ryhmätyö: Ryhmä valitsee 2–3 vahvuutta (esim. <i>Tavoitteellisuus, Järjestyksenrakkaus</i>). He miettivät, miten nämä vahvuudet auttavat konkreettisesti toisen asteen opiskeluissa, ravitsemuksen suunnittelussa ja unen priorisoinnissa .	10 min
35–4 5 min	Päätös: Tulevaisuuden Lupa ja Itsereflektio	Yksilötyö: Jokainen kirjoittaa itselleen " Lupauksen itselle " seuraavaa opintokautta varten: 1. Mihin arjen taitoon (uni/ravinto/liikunta) panostan? 2. Mihin vahvuuteen turvaudun tavoitteen saavuttamiseksi?	10 min

Nyt meillä on yksityiskohtaiset suunnitelmat 7., 8. ja 9. luokille.

Haluatko, että kokoan kaikki kolme 45 minuutin suunnitelmaa (7., 8. ja 9. luokat) yhteiseen, tiivistettyyn taulukkoon, jotta sinulla on ne helposti vertailtavissa?

Tee vain, kiitos!

Luokka	Pääteema & Fokus	Keskeiset Harjoitukset / Menetelmät	Tunnin Tärkein Oivallus

7. Luokka	Digipaasto ja Uusi Arki Fokus: Vahvuuksien tunnistaminen ja puhelimetttömiä välituntien hyödyntäminen.	1. Kaveri tietää parhaiten: Vahvuuksien nimeäminen onnistumiskokemusten kautta. 2. Välitunnin Valtaajat: Positiivisten sosiaalisten/liikunnallisten seurausten listaaminen (ei-käytön hyödyt). 3. Arjen Tavoitepisteet: Pienten, konkreettisten tavoitteiden asettaminen (esim. uni/välipala/liikunta).	Puhelimen poissaolo on mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia ja luoda uusia, hyviä tapoja.
8. Luokka	Arjen Hallinta ja Resilienssi Fokus: Miten arjen rutiinit (uni, ravinto, liikunta) rakentavat henkistä kestävyyttä.	1. Mielialan Mittarit: Keskustelu rutiinien vaikutuksesta stressiin ja mielialaan. 2. Resilienssi Käytännössä: Ryhmätyö, jossa ratkaistaan arjen haasteita (esim. unisäättöongelma) vahvuuksia (esim. itsehillintä) käyttäen. 3. Tsemppi-kortti: Sitoumus tunnistaa oma	Resilienssi ei ole syntymälahja, vaan harjoiteltava taito, johon tarvitaan hyviä arjen perusasioita.

		vahvin palautumisen rakentaja.	
9. Luokka	Oma Vastuu ja Tulevaisuuden Taitaja Fokus: Itsenäisyys, kriittinen median käyttö ja siirtyminen toiselle asteelle.	1. Valinnat ja Vastuu: Keskustelu omista valinnoista toisella asteella (uni, talous, ruokailut). 2. Media: Kriittinen Käyttäjä: Pohdinta koukuttavista algoritmeista ja tietoisien tasapainon löytäminen vapaa-ajalla. 3. Vahvuudet Tulevaisuuden Taitoina: Ryhmätyö, jossa vahvuudet linkitetään tulevaisuuden haasteisiin (esim. tavoitteellisuus opiskeluissa).	Hyvinvointi on omaa vastuuta . Opiskelun ja arjen taitojen menestys toisella asteella riippuu omista vahvuuksista ja arjenhallinnasta.

Haluaisitko, että autan sinua nyt luomaan esimerkiksi **konkreettisen harjoitteen** johonkin näistä tuntisuunnitelmista, esimerkiksi 9. luokan "Kriittinen Median Käyttö" -osioon?

Juuri konkreettiset harjoitukset olisivat iso apu minulle!

Konkreettiset Harjoitukset Tuntisuunnitelmiin

7. Luokka: Välitunnin Valtaajat (Digipaaston Positiiviset Vaikutukset)

(Sopii 7. luokan suunnitelmaan, Osio: 15–25 min)

Harjoituksen tavoite: Tunnistaa ja listata puhelimetoman välitunnin konkreettiset, positiiviset vaikutukset hyvinvointiin.

Vaihe	Toiminta	Kesto	Ohjeet
1. Ryhmänmuodostus	Oppilaat 4 hengen ryhmiin.	2 min	Pyydä oppilaita valitsemaan tutut ryhmät nopeasti.
2. Ideointi	Ryhmät saavat 3 otsikkoa: 1. Sosiaalisuus, 2. Liikunta & Keho, 3. Keskittyminen & Aivot.	5 min	Jokainen ryhmä listaa mahdollisimman monta hyvää asiaa , jotka tapahtuvat välitunnilla, kun puhelin on poissa. (Esim: <i>Sosiaalisuus</i> : Huomaan uusia ihmisiä. <i>Liikunta</i> : Silmät lepäävät. <i>Keskittyminen</i> : Muistan paremmin, mitä edellisellä tunnilla tehtiin.)
3. Esittely & Vahvistus	Ryhmät jakavat 1–2 parasta ideaa per kategoria koko luokalle.	3 min	Opettaja kirjaa parhaat ideat taululle. Keskustelu : "Mihin vahvuuteen tarvitset eniten välitunnilla (esim. Rohkeutta aloittaa peli)?"
Yhteensä		10 min	Harjoitus linkittää säännön suoraan hyötyihin ja vahvistaa, että sääntö on itse asiassa työkalu hyvinvointiin.

8. Luokka: Resilienssi Käytännössä (Skenaariotyö)

(Sopii 8. luokan suunnitelmaan, Osio: 20–35 min)

Harjoituksen tavoite: Harjoitella ongelmanratkaisua käyttämällä arjen taitoja ja vahvuuksia stressaavissa tilanteissa.

Vaihe	Toiminta	Kesto	Ohjeet

1. Ryhmä & Skenaario	Oppilaat 3 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa paperilla yhden seuraavista skenaarioista (vain yksi/ryhmä):	5 min	Skenaarioesimerkkejä: A. Unisäättö: "Olet stressaantunut tulevasta kokeesta, selaat kännykkää myöhään ja nukut huonosti. Heräät aamulla todella väsyneenä ja ärtyneenä." B. Ravintotaso: "Koeviikko stressaa. Unohdat syödä kunnon lounaan. Illalla päänsärky alkaa ja et jaksa enää lukea." C. Liikuntapuutos: "Sinulla on paljon koulutöitä, ja päätät jättää liikuntaharrastuksen väliin, vaikka tiedät sen auttavan stressiin."
2. Ratkaisun Etsintä	Ryhmä vastaa kahteen kysymykseen: 1. Mikä vahvuus auttaa sinua tässä tilanteessa palautumaan/ratkaisemaan sen? 2. Mikä arjen rutiini (uni, ravinto, liikunta) pitää heti korjata?	5 min	Rohkaise heitä käyttämään 7. luokan vahvuuksia (esim. Itsehillintä tai Harkitsevaisuus).
3. Esittely & Reflektointi	Ryhmät esittelevät ratkaisunsa.	5 min	Opettajan kysymys: "Miksi vahvuuden nimeäminen teki ratkaisusta helpomman?" (Vastaus: Se antoi konkreettisen toimintamallin).
Yhteensä		15 min	Harjoitus osoittaa, että resilienssi on aktiivinen prosessi , jossa yhdistyvät sisäiset vahvuudet ja ulkoiset rutiinit.

9. Luokka: Digitaalinen Tasapaino - Testi

(Sopii 9. luokan suunnitelmaan, Osio: 10–25 min)

Harjoituksen tavoite: Arvioida kriittisesti omaa median käyttöä ja asettaa realistinen tavoite tulevalle siirtymävaiheelle (toinen aste).

Vaihe	Toiminta	Kesto	Ohjeet
1. Digikoukun Ymmärtäminen	Lyhyt palautus mieleen: Miksi media on koukuttavaa? (Algoritmit, ilmoitukset, FOMO).	3 min	Korosta, että tavoite on hallita laitetta , ei antaa laitteen hallita itseä.
2. Omat Tunnit & Tunteet	Oppilaat vastaavat hiljaa paperille 4 kysymykseen:	7 min	1. Kuinka monta tuntia vietät puhelimella/tietokoneella vapaa-aikana päivässä (arvio)? 2. Mikä vahvuutesi (esim. Itsehillintä) kärsii eniten, jos olet liikaa netissä? 3. Mikä on se tärkein asia (uni, liikunta, opiskelu), jonka takia menetät aikaa? 4. Jos haluat opiskella itsenäisesti toisella asteella, kuinka monta tuntia vapaa-ajan ruutuaikaa olisi sinulle <i>realistinen tavoite</i> (esim. 3 h -> 2 h)?
3. Tulevaisuuden Tavoite	Keskustelu pareittain: "Miksi tämä itselle asetettu tavoite on sinulle tärkeä toisella asteella?"	5 min	Tarkoitus on vahvistaa omaa vastuuta ja sitoutumista valittuun tavoitteeseen (vahvuus: Tavoitteellisuus).
Yhteensä		15 min	Harjoitus pakottaa arvioimaan median käyttöä kriittisesti ja asettamaan itse tulevaisuuden kannalta merkityksellisen rajan.

Voisitko miettiä aiheeseen liittyviä sellaisia tavoitteita, joita opettaja tai koulunkäynnin ohjaaja voisi palkita niiden toteutuessa oppilaan tai luokan kohdalla. Meidän koulussa pyritään tekemään hyvä näkyväksi ja meillä tavoitteiden suunnassa toimimisesta voi ansaita pelimerkin omalle luokalleen. Jakson loppuksi eniten pelimerkkejä saaneet luokat palkitaan. Tavoitteiden pitää siksi olla selkeitä. Kaikilla luokkatasoilla on samat tavoitteet. Tavoitteita on ollut 2-4 kappaletta.

Tämä on loistava tapa tehdä hyvistä teoista näkyviä ja vahvistaa positiivista toimintakulttuuria! Koska tavoitteiden täytyy olla selkeitä, helposti havaittavia (pelimerkin ansaitsemiseksi) ja sopia kaikille yläkoulun luokkatasoille, keskitytään toimintaan, joka on suoraan kytköksissä opetussuunnitelman teemoihin ja uuteen mobiililaitesääntöön.

Tässä on ehdotus kolmesta (3) selkeästä tavoitteesta, joita opettajat/ohjaajat voivat arvioida ja palkita pelimerkeillä:

★ Tavoitteet: Hyvinvoinnin Pelimerkit (3. Jakso)

1. Keskittymisen Vahvuus (Fokus: Media ja Itsehillintä)

Tavoite: Luokka noudattaa koulun uutta mobiililaitteita koskevaa sääntöä koko koulupäivän (sisältää välitunnit).

- **Miksi?** Tämä on jakson suurin muutos. Onnistunut säännön noudattaminen vaatii **itsehillinnän** ja **harkitsevaisuuden** vahvuuksia. Tämä tekee hyvän tavan noudattamisesta näkyvää.
- **Milloin pelimerkin saa?** Kun luokka selviää tunnin/välitunnin ilman yhtään sääntörikkomusta, osoittaen keskittymiskykyä ja kunnioitusta yhteistä aikaa kohtaan.
- **Havaittavuus:** Helppo havaita opettajan/ohjaajan toimesta.

2. Aktiivinen Välitunti (Fokus: Liikunta ja Sosiaalinen Älykkyys)

Tavoite: Luokka käyttää puhelimetonta välituntia aktiiviseen vuorovaikutukseen tai liikuntaan.

- **Miksi?** Tämä tavoite kääntää uuden säännön tuoman "vapaan ajan" hyödyksi. Se harjoittaa **sosiaalista älykkyyttä, ystävällisyyttä ja tarmokkuutta**.
- **Milloin pelimerkin saa?** Kun opettaja/ohjaaja havaitsee välitunnilla luokan oppilaiden (esim. 2–3 oppilasta) ryhtyvän positiiviseen ja aktiiviseen toimintaan (esim. pelaaminen, ryhmäkeskustelu, ulkona oleminen). Ei riitä, että vain istutaan hiljaa yksin.
- **Havaittavuus:** Ohjaaja tai opettaja näkee aktiivisen, positiivisen toiminnan.

3. Valmiina Tuntiin (Fokus: Uni, Ravinto ja Tarmokkuus)

Tavoite: Luokka on valmistautunut tuntiin osoittaen hyvää jaksamista.

- **Miksi?** Hyvä valmistautuminen ja jaksaminen ovat suoria seurauksia hyvistä arjen taidoista (riittävä uni, aamiainen, välipala). Se vaatii **järjestyksenrakkauden** ja **tarmokkuuden** vahvuuksia.
- **Milloin pelimerkin saa?** Kun luokka on ajoissa, välineet (kirjat, kynät, läppäri) ovat valmiina, ja oppilaat osallistuvat tunnin työskentelyyn selkeästi (ei havaittavaa väsymystä/nälkäkiukkuutta).
- **Havaittavuus:** Opettaja näkee tämän helposti tunnin alussa ja aikana.

Nämä kolme tavoitetta kattavat jakson kaikki keskeiset osa-alueet – **median käytön** (1), **liikunnan ja sosiaalisuuden** (2) sekä **unen ja ravinnon** (3) – ja ne kaikki edistävät **vahvuuksien** näkyväksi tekemistä.

Haluaisitko, että mietin vielä yhden, neljännen tavoitteen esimerkiksi **kiitollisuuden** tai **toiveikkuuden** vahvistamiseen liittyen?

Millainen se mielestäsi voisi olla?

Hyvä kysymys! Koska ensimmäiset kolme tavoitetta keskittyivät vahvasti säännön noudattamiseen ja suoriutumiseen (itsehillintä, tarmokkuus), neljäs tavoite voisi tuoda esiin **sosiaalisia vahvuuksia** ja **hyvän mielen taitoja**, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja kiitollisuutta – eli henkistä hyvinvointia.

Tällainen tavoite voi olla vaikeampi mitata, mutta se voidaan tehdä näkyväksi pyytämällä **tahallisia, pieniä ystävällisiä tekoja**.

4. Ystävällisyys ja Kiitollisuus (Fokus: Sosiaaliset Vahvuudet)

Tavoite: Luokka käyttää **ystävällisyyden ja kiitollisuuden vahvuutta** rakentaakseen positiivista ilmapiiriä.

- **Miksi?** Positiivinen vuorovaikutus luo turvallisuutta ja auttaa siirtämään keskittymistä pois itsestä muihin, mikä on tärkeää hyvinvoinnille.
- **Milloin pelimerkin saa?** Kun opettaja tai ohjaaja havaitsee luokassa päivän aikana useita (esim. 3–5) tahallisia, näkyviä ystävällisiä tekoja tai kiitoksen sanoja.
- **Esimerkkejä toiminnoista (miten se näkyy):**
 - Oppilas kiittää opettajaa tai koulunkäynnin ohjaajaa avusta.
 - Oppilas kannustaa kaveria, joka tuskastelee tehtävän kanssa.
 - Oppilas antaa aidon kehun toisen työn laadusta tai vahvuudesta.
 - Oppilas auttaa toista pyytämättä.
- **Havaittavuus:** Edellyttää opettajan tai ohjaajan aktiivista huomioimista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Tämä neljäs tavoite täydentäisi kokonaisuuden: Kolme ensimmäistä tavoitetta keskittyvät **omaan hallintaan** (Uni, Ravinto, Media/Liikunta), ja tämä neljäs keskittyy **suhteisiin ja yhteisöön** (Ystävällisyys, Kiitollisuus).

Yhteenveto 4 Tavoitteesta

#	Tavoite (Mitä palkitaan?)	Vahvuus	Hyvinvoinnin Pylväs
1	Mobiililaitteen kieltoa noudatetaan . tunnilla ja välitunnilla.	Itsehillintä	Median käyttö / Keskittyminen
2	Välituntia käytetään aktiiviseen . vuorovaikutukseen tai liikuntaan.	Sosiaalinen älykkyys / Tarmokkuus	Liikunta / Sosiaalisuus
3	Luokka on valmiina tuntiin (ajoissa, . välineet, jaksaminen).	Tarmokkuus / Järjestyksenrakkaus	Uni / Ravinto

4	Luokka käyttää ystävällisyyttä ja kiitollisuutta positiiviseen palautteeseen.	Ystävällisyys / Kiitollisuus	Sosiaalisuus / Mieliala
---	---	---------------------------------	----------------------------

Haluaisitko, että kokoan vielä jonkinlaisen **tarkistuslistan** opettajille ja ohjaajille näiden tavoitteiden seuraamiseen?

Tarkistuslista voisi olla kätevä!

Tarkistuslista: Hyvinvoinnin Pelimerkit (3. Jakso)

Opettajan/Ohjaajan on helppo merkitä havainto rastilla (X) ja jakaa pelimerkki, kun tavoite on täytetty tunti-/välituntijaksolla.

Tavoite #	Tavoitteen Selitys	Havainnointikriteerit (Mitä etsitään?)	Pelimerkki Ansaittu (X)
1. Keskittymisen Vahvuus	Luokka noudattaa mobiililaitteiden käyttökieltoa.	Kaikki oppilaat noudattavat sääntöä tunnin/välitunnin ajan. (Ei puhelinten esilläoloa, käyttöä tai häiriöitä laitteista).	
2. Aktiivinen Välitunti	Oppilaat käyttävät välituntia aktiiviseen vuorovaikutukseen tai liikuntaan.	Opettaja/ohjaaja havaitsee välitunnilla vähintään 3 oppilasta aktiivisessa, positiivisessa yhteistoiminnassa (esim. peli, ryhmäkeskustelu, ulkoilu).	
3. Valmiina Tuntiin	Luokka on valmiina oppitunnin alkaessa ja jaksaa työskennellä.	Tunnin alussa: Luokka on ajoissa ja hiljainen. Kaikilla on tarvittavat välineet valmiina.	

		Tunnin aikana: Ei merkittävää väsymystä/nälkäkiukkuutta; luokka osallistuu aktiivisesti.	
4. Ystävällisyys ja Kiitollisuus	Oppilaat osoittavat tahallista ystävällisyyttä ja kiitollisuutta.	Opettaja/ohjaaja havaitsee tunnin/välitunnin aikana vähintään 2–3 positiivista, näkyvää tekoa (esim. kiitos, kannustus, pyytämätön apu toiselle).	

Kiitos tästä!