**Mankolan yhtenäiskoulu, 7-9 F**

Pyrimme rakentamaan työpajan ilmiölähtöiseksi, laaja-alaista osaamista ja hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi. Ilmiönä on nuorten henkinen hyvinvointi, jota käsitellään ulkopuolelta kohdistuvien paineiden, oman arvomaailman ja omien tavoitteiden näkökulmasta. Tavoitteena on on tukea lasten itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen kehittymistä: herättää oppilaita pohtimaan omia arvojaan ja tavoitteitaan ja auttaa heitä ymmärtämään millaiset ulkoiset paineet näiden arvojen ja tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat. Lisäksi pyritään antamaan oppilaille keinoja vaikuttaa omaan henkiseen hyvinvointiinsa.

Ilmiöön liittyen oppilaat tuottavat musiikkivideot. Työpajassa hyödynnetään kuvaamataidollista, musiikillista ja TVT-osaamista ja lisäksi sivutaan terveystiedon oppiainesisältöjä.

Muista: kahootit valmiiksi laitteisiin.

9-10

* Aloitetaan päivä musiikilla (Elastinen ft. Robin - Vahva). Ennen soittoa pyydetään oppilaita kuuntelemaan sanoja ja miettimään mistä biisissä lauletaan. Kerrotaan, miksi valittu juuri tämä kappale ja miten se liittyy päivän aiheeseen.
* Kerrotaan millaiset tekijät vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin: sosiaaliset suhteet, terveys, uni, ruoka, liikunta, koti, ihmissuhteet, rakkaus, yhteenkuuluvuus, itsekunnioitus, itsetuntemus, mielekäs tekeminen, itsensä toteuttaminen, usko, luottamus, toivo (maslowin tarvehierarkia)
* Tehdään Kahoot-kysely, jossa valmiit vastausvaihtoehdot:

Mitkä asiat vaikuttavat eniten päätöksiisi?

Mistä koet saavasi eniten apua ongelmatilanteissa?

Mikä tuo sinulle eniten paineita?

Neljäs kysymys?

* Oman hyvinvoinnin Ruudukkoharjoitus

Paperille on tulostettu valmiiksi 4x4 ruudukko. Kun kirjoitettu asiat, tee nuoli niiden asioiden välille, jotka vaikuttavat toisiinsa.

Aiheet:

-tärkeät ihmiset

-tärkeät tulevaisuuden haaveet

-tärkeät omat kyvyt tai taidot

-mikä tekee iloiseksi

Pohdintakysymyksia:

-Mieti, mitä tavoitteidesi saavuttaminen vaatii.

-Liittyvätkö ruudukon osat toisiinsa jollakin tapaa? (Esim. tavoitteena matkustelu ja kykynä englanninkielen taito)

10-13

* Jaetaan luokka 2-3 oppilaan ryhmiin. Käydään läpi iPadien ja GarageBandin käyttöä. Jokaiseen pienryhmään riittää opiskelija ohjaamaan ja auttamaan toimintaa. Aloitetaan musiikkivideon työstäminen musiikista ja kun musiikki on valmis siirrytään videon pariin.

Aiheita musiikkivideoihin:

- Hädässä ystävä tunnetaan

- Perhe on pahin - vai paras?

- Sosiaalinen media yhdistää ja erottaa

-

- uni

- hyvät elämäntavat

-

-

* Loppukoonti: katsotaan jokaisen ryhmän video läpi. Pyydetään jokaista oppilasta miettimään yksi positiivinen asia toisten ryhmien videoista ja käydään nämä positiiviset palautteet läpi.