

Pirtin koulu, syksy 2021, vko 47: MOK - Hyvinvoiva minä

1.luokat

- **Aiheena**

- **Tunteet:** tunteiden nimeäminen ja niiden hahmottaminen itsessä. Tunnekortit (esim. Tatu ja Patu). Tunnepelejä. Tunteet kulkevat koko viikon ajan ns. pääteemana. **Maarit ja Anna**
 - **Lepo:** levon tarkkailu, video. **Jenni ja Emilia**
 - **Puhtaus:** käsien peseminen (video), hampaiden pesu (video) [HERTTA JA HAMPaidEN PESU - YouTube](#). **Johanna ja Aatu**
 - **Liikunta** **Johanna ja Aatu**
 - **Rauhoittuminen/Mindfulness** **Jenni ja Emilia**
 - **Ravinto:** ruokaympyrän tekeminen (KU/KS) **A-solu**
 - Hyvinvointimato. Tämän tekeminen vasta seuraavalla viikolla.
 - Satupisteet: eri luokissa eri satuja ja saa valita, mitä menee kuuntelemaan.
 - MOK-vihko tehdään kartongista ja kannen koristelu yhden tunnin aiheen (KU)
- Pidetään päivittäin yksi äidinkielen tunti. Liikunnat ja uskonto normaalisti.

Oppiaineet

Äidinkieli, ympäristöoppi, käsityöt, kuvataide, liikunta, musiikki, uskonto

Tavoitteet

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

- Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, L3
- Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen, L7.

Muut tavoitteet

- Oppilas oppii tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, ja harjoittelee keinoja negatiivisten tunteiden säätelyyn.
- Oppilas harjoittelee huomaamaan mielenterveyttä edistäviä hyviä asioita arjessaan ja elämässään. (Ops, ympäristöoppi T15, T10, S1, S5, äidinkieli T1, S1)
- Oppilas ymmärtää riittävän levon, oikean ravinnon, puhtauden ja liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnille. Oppilas harjoittelee näiden asioiden toteutumista omassa arjessaan.
- Oman tasoiseen kirjallisuuteen tutustuminen ja siitä innostuminen. (Ops, äidinkieli T8, T13, S4)

Oppilaiden osallistaminen

- Oppilaat valitsevat itse, minkä sadun haluavat kuulla.
- Oppilaat osallistuvat oman valintansa mukaan välituntien kkeihin.

- Oppilaat suunnittelevat oman taukojumpan.
- Oppilaat arvioivat peukulla tuokion tai päivän päätteeksi osallistumistaan.

Arviointi

- Hyvinvointimadon kokoaminen MOK-viikon jälkeisellä viikolla (Arvioidaan, miten päivittäin omassa arjessa toteutuu lepo, puhtaus, liikunta, ravinto ja hyvän mielen hetki.)
- Oppilaat arvioivat peukulla tuokion tai päivän päätteeksi osallistumistaan.

Aikataulu ja kesto: vk 47, 21 oppituntia

Vastuuhenkilöt: Aatu Asikainen, Maarit Meriläinen, Anna Hirvonen, Jenni Honko, Emilia Väänänen, Johanna Isotalo, Salla Österberg sekä Tuija Oravainen

2.luokat

Monialainen oppimiskokonaisuus	Hyvinvoiva minä
Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Syyslukukausi 2021 Vk 47 2-3 tuntia päivässä
Kohderyhmä/ Yhteistyöryhmät	Pirtin koulun 2-luokat. Yhteistyöluokkina neljännet luokat ja yhteistyöeskarit
Tavoitteet	Oppilas ymmärtää: • mistä asioista oma hyvinvointi muodostuu • miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa hyvinvointiinsa • itsetunnon merkityksen osana hyvinvointia Oppilas oppii tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, ja harjoittelee keinoja negatiivisten tunteiden säätelyyn. (Ops, ympäristöoppi T15, T10, S1, S5, äidinkieli T1, S1) Taidolliset tavoitteet: • oppilas harjoittelee tiedon etsimistä • oppilas harjoittelee kerätyn tiedon jäsentämistä esitykseksi • ryhmätöytäitojen harjoittelu • oman mielipiteen ilmaiseminen • TVT-taitojen harjoittelu (tiedonhaku) Painopistealueina liikunta, ravinto, lepo/rentoutuminen ja henkinen hyvinvointi
Sisällöt	- Liikuntaan, ravitsemukseen, lepoon liittyvät asiat - Tunteiden tunnistaminen ja säätely osana henkistä hyvinvointia - Omien ihmissuhteiden merkitys ja yhdessä toimiminen erilaisissa yhteisöissä Ks. Allaolevat toimintasuunnitelmat
Laaja-alaisen osaamisen alueet	(L1) Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L2) Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L3) Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L5) Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L7) Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen
Oppiaineet	Ympäristötieto; tiedon etsiminen, soveltaminen

	Musiikki; rauhoittava musiikki, rentoutuminen Liikunta; kehonhuolto, mielen ja kehon rentoutumisharjoituksia Äidinkieli; omien ajatusten ilmaiseminen, tekstin tuottaminen Kuvataide; oma kuvataiteellinen ilmaisu
Oppilaiden osallisuuden kuvaus (suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa)	Osassa luokista on keskusteltu etukäteen, mitä asioita omaan hyvinvointiin kuuluu. Keskustelun pohjalta on nostettu sisältöjä teemoihin. Terveellinen ravinto: Lapset suunnittelevat terveellisen ravinnon sisältöalueita. Lepo, uni, rauhoittuminen: Oppilaat suunnittelevat oman tapansa rentoutua/rauhottua, jota hyödyntävät jatkossakin. Henkinen hyvinvointi, tunteet: Oppilas pohtii ja oppii tunnistamaan omia tunteitaan eri tilanteissa Hygienia ja puhtaus: Lapset pohtivat ja suunnittelevat oman julisteen puhtauteen liittyen Oppilaat valitsevat rentoutushetken lukemisen itse -oppilaat valitsevat liikunnallisia välituntileikkejä -Oppilaat arvioivat itse omaa osallistumistaan yhteiseen työskentelyyn peukulla ja kyselyyn vastaamalla
Toimintasuunnitelma	Hyvinvoiva minä- kokonaisuus toteutetaan teemapäivinä maanantaista perjantaihin 2-3 oppitunnin kokonaisuuksina. Luokat päättävät MOK- tuntien paikat päivän aikana. Yhteistyötä tehdään luokka-astetasoisesti ja luokka-asterajat ylittäen. Teematyöskentely päivittäin: Liikunta:Antti, Mikko Ravinto: Pia, Mervi, Sanna Henkinen hyvinvointi/tunteet:LYKKY-luokat Lepo/uni/rauhottuminen: Pia, Mervi, Sanna Hygienia/puhtaus:LYKKY-luokat Luokissa kirjoitelmia, draamaharjoituksia, liikunnallisia tuokioita, tunteita, kuvataidetta, keskusteluja sekä päivittäinen lukuhetki
Vastuuhenkilöt	2.luokkien opettajat ja ohjaajat sekä Lykky-luokan opettajat ja ohjaajat
MOK-jakson arviointi	Opettaja/Ohjaaja

	- sanallinen palaute, osa oppiaineiden kokonaisarviointia - jatkuva havainnointi - valmiiden tuotosten arviointi - ryhmätyöskentelyn arviointi Arviointi sisällytetään seuraavien oppiaineiden arviointiin: Al, Ym, Mu, Li, Ku Oppilas - oman oppimisen arviointi - itsearviointi, vertaisarviointi - omien tuotosten arviointi
--	--

3.luokat

Monialainen oppimiskokonaisuus	Hyvinvoiva minä
Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Syyslukukausi 2021 Vk 47 4-5 tuntia päivässä
Kohderyhmä/Yhteistyöryhmät	Pirtin koulun 3.luokat
Tavoitteet	MOK-viikolla pohditaan omaa hyvinvointia ja siihen liittyviä tekijöitä. Tavoitteena on, että oppilas oppii tunnistamaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Lisäksi pohditaan keinoja, joilla jokainen voi lisätä omaa hyvinvointiaan. Näkökulmina ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.
Sisällöt	- Omat liikuntaan, ravitsemukseen ja lepoon liittyviä asiat - Tunteiden tunnistaminen ja säätely osana mielenterveyttä - Oman hyvinvoinnin lisääminen taiteen keinoin - Omien ihmissuhteiden merkitys ja yhdessä toimiminen erilaisissa yhteisöissä
Laaja-alaisen osaamisen alueet	(L1) Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L2) Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L3) Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L7) Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen
Oppiaineet	Ympäristötieto; tiedon etsiminen, soveltaminen Musiikki; rauhoittava musiikki, rentoutuminen Liikunta; kehonhuolto, mielen ja kehon rentoutumisharjoituksia Äidinkieli; omien ajatusten ilmaiseminen, tekstin tuottaminen

	Taide; oma kuvataiteellinen ilmaisu, tanssi, musiikki ja draamallinen ilmaisu. Englanti; hyvinvointiin liittyvää sanastoa
Oppilaiden osallisuuden kuvaus (suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa)	Ikätasoa kiinnostavien sisältöjen valitseminen, Oman MOK-portfolion suunnittelu ja toteutus. Itsearviointi, vertaisarviointi. Viikon lopuksi oppilaiden toivetunnin toteutus.
Toimintasuunnitelma	Pajatyöskentely päivittäin: Oppilaat kiertävät luokkaryhmissä opiskelemassa seuraavia aihealueita: -Hyvinvointia taiteesta (Kaisu): Keramiikka, tanssi, draamaharjoituksia, musiikki. -Hyvinvointia levosta (Anna): pohditaan levon/unen ja rentoutuksen merkitystä tämän ikäisten elämään, rentoutusharjoitus -Hyvinvointia liikunnasta (Henrikki) -Hyvinvointia ravinnosta (Lasse) -Hyvinvointia tunteista (Kirsi) Luokissa kirjoitelmia, draamaharjoituksia, liikunnallisia tuokioita, tunnetaitoja, kuvataidetta, keskusteluja sekä päivittäinen lukuhetki. Oppilaat keräävät Hyvinvoiva minä-portfolioon omat hyvinvointiin vaikuttavat asiat ja toimet.
Vastuuhenkilöt	3.luokkien opettajat ja ohjaajat
MOK-jakson arviointi	Opettaja/Ohjaaja - sanallinen palaute, osa oppiaineiden kokonaisarviointia Oppilas - itsearviointi, vertaisarviointi - omien tuotosten arviointi

4.luokat

Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Syyslukukausi 2021 Vk 47 2-3 tuntia päivässä
Kohderyhmä	4.lk
Tavoitteet	Tavoitteena on oppia keinoja, jotka tukevat oppilaan omaa hyvinvointia. Näkökulmina ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Oppilas harjoittelee omaa hyvinvointia lisääviä asioita.
Sisällöt	- Omat liikuntaan, ravitsemukseen ja lepoon liittyviä asiat - Tunteiden tunnistaminen ja säätely osana mielenterveyttä - Omien ihmissuhteiden merkitys ja yhdessä toimiminen erilaisissa yhteisöissä
Laaja-alaisen osaamisen alueet	(L1) Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L2) Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L3) Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L5) Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L7) Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen
Oppiaineet	Ymppä (tiedon etsiminen) Musiikki (rauhottava musiikki) Liikunta (mielen ja kehon rentoutumisharjoituksia) Äidinkieli (tekstin tuottaminen) Kuvataide (esim. Mandalat ja muut Mind Fulness-väriyuskuvat)
Oppilaiden osallisuuden kuvaus (suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa)	Oman MOK-työn suunnittelu ja toteutus. Itsearviointi
Yhteistyö	
Konkreettinen toimintasuunnitelma	Pistetyöskentely päivittäin: Oppilaat kiertävät ryhmissä opiskelemassa seuraavia aihealueita - mielenterveys - liikunta - ensiaputaidot - lepo ja rentoutuminen - ravinto

	Luokissa kirjoitelmia, draamaharjoituksia, liikunnallisia tuokioita, tunnetaitoja Oppilaat kirjaavat viikkoseurantataulukkoonsa omat hyvinvointiin liittyvät toimet
Vastuuhenkilöt	4.lk opettajat
Suunnitelma jakson arvioinnista	Opettaja - sanallinen palaute Oppilas - itsearviointi - oma tuotos

Hyvinvoiva minä

Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Syyslukukausi 2021 Vk 47 2-4 tuntia päivässä
Kohderyhmä	5.lk
Tavoitteet	Tavoitteena on oppia keinoja, jotka tukevat oppilaan omaa hyvinvointia. Näkökulmina ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Oppilas harjoittelee omaa ja luokan hyvinvointia lisääviä asioita.
Sisällöt	- Oman hyvinvoinnin edistämisen suunnitelma - Omat liikuntaan, ravitsemukseen ja lepoon liittyviä asiat - Tunteiden tunnistaminen ja säätely osana mielenterveyttä - Omien ihmissuhteiden merkitys ja yhdessä toimiminen erilaisissa yhteisöissä
Laaja-alaisen osaamisen alueet	(L1) Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L2) Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L3) Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L5) Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L7) Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen
Oppiaineet	Ymppä (tiedon etsiminen) Musiikki (rauhottava musiikki) Liikunta (mielen ja kehon rentoutumisharjoituksia) Äidinkieli (tekstin tuottaminen) Kuvataide (ystävällisyyden puun lehdet, voimavarojen viirit)
Oppilaiden osallisuuden kuvaus	Oppilaan omat ajatukset omaan hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Oman MOK-työn suunnittelu ja toteutus. Itsearviointi

(suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa)	
Yhteistyö	5AB ja 5CD. MOK-viikon jälkeen yhteistyö jatkuu kummiluokkien kanssa.
Konkreettinen toimintasuunnitelma	Oppilaat keskittyvät eri päivinä eri aihealueisiin, joissa syventyvät kyseiseen osa-alueeseen. Osa-alueita ovat: - mielenterveys - liikunta, uni ja ravinto - tunnetaidot - sosiaaliset taidot Luokissa kirjallisia tehtäviä, pari-/ryhmätyöskentelyä, kirjoitelmia, tiedonhankintaa, pelaamista, liikunnallisia tuokioita, tunnetaitoharjoituksia Oppilaat tekevät oman hyvinvoinnin suunnitelmaa Googlen diat-työkalulla.
Vastuuhenkilöt	5.lk opettajat
Suunnitelma jakson arvioinnista	Opettaja - Formatiivinen arviointi Oppilas - itsearviointi - oma tuotos

Hyvinvoiva minä

Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Syyslukukausi 2021 Vk 47 2-3 tuntia päivässä
Kohderyhmä	6.lk
Tavoitteet	Nähdä oman toiminnan ja omien valintojen vaikutus omaan hyvinvointiin. Oppia keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen. Harjoitella ja vahvistaa tunnetaitoja. Kehittää omia yhteistyötaitoja. Nähdä ja ymmärtää toisten kohtaamisen ja kohtelemisen yhteys omaan ja toisten hyvinvointiin.
Sisällöt	Tunnetaidot Ihmissuhteet Identiteetti ja ulkonäkö Arjen valinnat hyvinvoinnin lisäämiseen
Laaja-alaisen osaamisen alueet	(L1) Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L2) Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L3) Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L5) Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen (L7) Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen
Oppiaineet	Ympäristöoppi Äidinkieli Liikunta Kuvataide Musiikki Käsityöt

Oppilaiden osallisuuden kuvaus (suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa)	Ennen MOK-viikon alkamista oppilailta kootaan heidän ideat ja ehdotukset siihen, mitkä asiat lisäävät heidän hyvinvointiaan kouluviikon sisällä. MOK-viikon aikana oppilaat valitsevat hyvinvointiaan tukevia tuokioita kuten luku-, lenkki- tai rauhoittumishetkiä. MOK-viikon aikana oppilaat kokoavat positiivisen CV:n.
Yhteistyö	6ABCD sekaryhmät
Konkreettinen toimintasuunnitelma	Viikon aikana kootaan käytävälle kuudesluokkalaisten yhteistyö, johon liitetään sanoja/asioita, jotka luovat hyvinvoivaa minää. MA Tunnetaidot - Minä-vihko: - aloitukseen hyvinvointiani vievät ja lisäävät asiat - positiivisen CV:n aloitus - aistipaja: tuoksut, tunto, ääni, rentoutus TI Ihmissuhteet - pelit, leikit, yhdessä tekeminen KE Hyvät valinnat hyvinvointiin (syöminen, uni, ruutuaika, liikunta...) - liikuntapajat TO Identiteetti ja ulkonäkö - keskustelua pienissä ryhmissä - Kahoot PE Viikon asioiden koonti - positiivisen CV:n viimeistely - viikon tunnelmien jakaminen
Vastuuhenkilöt	6.lk opettajat
Suunnitelma jakson arvioinnista	Opettajan arvioinnin lisäksi oppilaat tekevät Minä-vihkoonsa itsearvioinnin - Työskentely - Positiivinen CV