

SISÄLLÖT

Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen

- **Ryhmäytyminen:** Harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja ja edistetään ryhmän yhteenkuuluvuutta sekä luokkahenkeä.
- **Turvaverkko:** Tutustutaan oman koulun opiskeluhuollon palveluihin ja muihin toimijoihin (esim. OPO ja koulunuorisotyöntekijä). Pohditaan oppilaan omaa turvaverkkoa ja sen merkitystä hyvinvoinnille.
- **Osallisuus:** Tutustutaan vaikuttamisen mahdollisuuksiin yläkoulussa (esim. oppilaskunnan hallituksessa toimiminen)

Mielen hyvinvoinnin tukeminen

- **Itsetuntemus ja vahvuudet:** Harjoitellaan tunnistamaan omia ja toisten vahvuuksia sekä pohditaan niiden vaikutusta oppimiseen ja toimintaan.

Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen

- **Turvataidot:** Harjoitellaan tunnistamaan omia rajoja sekä ilmaisemaan ne muille. Harjoitellaan kunnioittamaan toisen yksityisyyttä ja koskemattomuutta (myös sosiaalisessa mediassa)

Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen

- **Arjen valinnat:** Pohditaan terveitä elämäntapoja ja niiden merkitystä oppilaan omaan hyvinvointiin - esim. harrastukset, fyysinen aktiivisuus, unirytm, ajankäyttö, ruokailutottumukset, ystävyysuhteet, ruutuaika.

Tässä tiedostossa esitetyt tuntisuunnitelmat ovat ehdotuksia, jotka on laadittu helpottamaan opettajan työtä. Suunnitelmat on rakennettu niin, että niitä noudattamalla tulee käytyä läpi kaikki opetussuunnitelman edellyttämät asiat. Kuhunkin asiaan varattu tuntimäärä on suuntaa antava ja opettaja voi tarpeen mukaan käyttää johonkin osa-alueeseen joko enemmän tai vähemmän tunteja.

Tuntisuunnitelmissa on ehdotuksia tunnin toteutustavoista ja esitelty käytössä olevia materiaaleja. Opettaja voi valita ryhmälleen sopivia menetelmiä, harjoituksia, videoita ja tulostettavia tehtäviä. Tehtävien ja videoiden perässä on arvioitu kesto aika, joten tuntikokonaisuuksia voi koota mieleiseksi kokonaisuudeksi käytettävään aikaan nähden (oppitunnin pituus 45-75 minuuttia). Lisäksi tilaa on luokasta nouseville ilmiöille.

Hyvän mielen treenivihko sisältää monipuolisia tehtäviä, joiden avulla voi pohtia omaan mielenterveyteen liittyviä asioita. Tämän vihkon voi tulostaa oppilaalle kokonaisuutena tai tehtäviä voi tehdä myös yksittäin erillisinä harjoitteina. Löydät linkkejä tehtäviin tuntisuunnitelmiin upotettuina. [Hyvän mielen materiaalit nuorille - MIELI ry](#)

Tunti 1 - TVT

Tunnin alussa voi kysellä kuulumisia ja käydä läpi tarvittavia, omaa ryhmää koskevia käytännön asioita.

Tunnin varsinainen tarkoitus on mm. varmistaa, että oppilaat pääsevät kirjautumaan omatoimisesti koulunkäynnissä tarvittaviin ohjelmiin ja alustoihin (Office 365, Wilma, peda.net ym.). Apuna käytetään listaa, johon kuitataan eri TVT-taitoihin liittyviä asioita. Lista löytyy erillisenä tiedostona samalta Pedanet-sivulta kuin tämä tiedosto (OPS-sivu).

Tunnit 2 ja 3 - RYHMÄYTYMINEN

Erilaisia ryhmäytymisharjoituksia ja leikkejä

- <https://www.snk.fi/ajankohtaista/15-harjoitusta-ryhmaytymiseen/> (15 harjoitusta/ leikkiä ryhmäytymiseen)
- [Turvallista-ryhmää-rakentamaan-impulssit.pdf \(omaoppilaskunta.fi\)](#)
(Harjoitteita turvallisen ryhmän rakentamiseen - tutustuminen toisiin oppilaisiin, ryhmän yhteiset pelisäännöt, yhteiset tavoitteet yhdistävät, turvallisen ryhmän kuvaus, uuden ryhmäläisen vastaanottaminen, kiusaamisen ehkäisy, turvallisen ilmapiirin ylläpitäminen, ryhmätoiminnan vahvistaminen)
- [Unelmoi-ja-kokele-kortit.pdf \(omaoppilaskunta.fi\)](#) (Ohjeet ja harjoituksen idea tämän linkin takana:
https://opinkirjo.fi/wp-content/uploads/2019/06/Unelmoi_ja_kokeile_ohje.pdf.)

Tunti 4 - TURVAVERKKO

Tämän tunnin voisi pitää moniammatillisesti KoNu:n, kuraattorin, terveydenhoitaja tms. tahon kanssa.

Hyvän mielen koulu –käsikirjassa kpl 3 käsittelee Turvaverkkoa ja esittelee myös toiminnallisia harjoituksia teemaan liittyen.

- Tehdään koonti kodin ulkopuolisesta turvaverkosta, jonka avulla voi käydä läpi oppilaan saatavilla olevaa tukea: [apua ja tukea.pdf \(mieli.fi\)](#)
- Esitellään koulua osana nuoren turvaverkkoa: opiskeluhuoltoa, opot, nuorisotyötä, oppilaskuntaa, kerhotoimintaa.
- Orimattilassa on tarjolla myös Koppari-palvelu (www.koppari.fi/orimattila) Koppari Orimattila auttaa nuorta löytämään sopivan palvelun alueeltamme.
- Tähän tulostettavaan monisteeseen oppilas voi koota oman turvaverkkonsa: [turvaa ja tukea.pdf \(mieli.fi\)](#) tai [turvaverkkoni.pdf \(mieli.fi\)](#)

Tunti 5 - OSALLISUUS

Hyvän mielen koulu –käsikirjassa kpl 3 käsittelee Turvaverkkoa ja esittelee myös toiminnallisia harjoituksia teemaan liittyen. Tämä tunti linkittyy edellisen tunnin teemaan.

- [Bing-videot](#) - Lastensuojelun keskusliitto, video osallisuudesta, 2min
- [LOS esite opettajille 2018.pdf \(lapsiasia.fi\)](#) - Esite opettajille oppilaiden osallisuudesta, sisältää joitakin vinkkejä/tehtäviä osallistamisesta.
- Tutustutaan koulun oppilaskunnan toimintaan ja muihin vaikuttamisen mahdollisuuksiin koulussa
- Tutustutaan myös Orimattilan nuorisovaltuuston toimintaan. [Nuorisovaltuuston nettisivut](#)

Tunti voidaan pitää yhteistyössä koulun oppilaskunnan/nuorisovaltuuston jäsenen kanssa

Tunnit 6, 7 ja 8 - ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Hyvän mielen koulu -käsikirjan kpl 6 (Hyvä minä!) - Sisältää harjoituksia, joiden avulla harjoitellaan mm. omien vahvuuksien tunnistamista, tutustutaan itseän paremmin yms.

Muuta materiaalia:

- [kuka_mina_olen.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettava moniste, jonka avulla pohditaan omaa identiteettiä
- [minussa_on_hyvaa.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettava moniste, jonka avulla pohditaan omia vahvuuksia
- [mina_selvian.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettava moniste; aiheena vastoinkäymisten kohtaaminen ja niistä selviäminen
- [vahvuuskortit_24kpl.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettavat, kaksipuoliset vahvuuskortit (täytyy kopioida kaksipuoliseksi ja leikata kortit itse)
- [ihmissuhdetaituri.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettava moniste, jonka avulla pohditaan hyvän ystävän piirteitä ja niiden toteutumista itsessä. Apuna voi käyttää alla olevaa 100 vahvuutta –listaa
- [3_100_vahvuutta.pdf \(positiivinenoppiminen.fi\)](#) - Tiedosto, johon on koottu 100 vahvuusadjektiivia
- [pohdinnan_pisarat.pdf \(mieli.fi\)](#) - Tulostettava moniste, jonka avulla harjoitellaan itsetuntemusta

(Tunnit 6, 7 ja 8 jatkuu)

- Tehtävä: miten voin hyödyntää vahvuuksiani arjessa/koulunkäynnissä à Voidaan tehdä esim. keskustellen, tekemällä ajatuskarttoja joko yhteisesti, ryhmissä tai jokainen erikseen. (Huom! Vahvuuksia kannattaa nimetä etukäteen, ennen kuin aletaan tekemään tehtäviä esim. vahvuuskorteista tai 100 vahvuutta –tiedostosta)
- [Kaveritaitoja–ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](https://sproppimateriaalit.fi) - Tehtävä, jossa pohditaan kysymystä: “Kuka olen?”
- [Kaveritaitoja–ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](https://sproppimateriaalit.fi) - Someen liittyvä harjoitus itsemyötätunnosta
- [Kaveritaitoja–ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](https://sproppimateriaalit.fi) - Läsnaoloharjoitus

Videoita:

- [Kaveritaitoja–ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](https://sproppimateriaalit.fi) (video itsetuntemuksesta, 3min)
- [Kaveritaitoja–ohjelma \(sproppimateriaalit.fi\)](https://sproppimateriaalit.fi) (video itsemyötätunnosta 3min)

Tunti 9 - TURVATAIDOT

Hyvän mielen koulu -käsikirjassa kpl 4 käsittelee nuoren muuttuvaa kehoa ja mieltä.

- Turvataidoilla lisätään nuoren itsetuntemusta ja jämakkyttä. Kappaleessa esitellään teemaan liittyviä harjoituksia.
- [Opas 21 verkko.pdf \(julkari.fi\)](https://julkari.fi) Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Taustatietoa ja harjoituksia.
- [Apua seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan - Nuortennetti](https://nuortennetti.fi) Nettisivusto, jossa lisää tietoa ko.aiheesta.

Tunnit 10, 11 ja 12 - ARJEN VALINNAT

Hyvän mielen koulu -käsikirja kpl 5 käsittelee arjen valintoja. Arjen valinnat toimivat mielenterveyden pohjana. Kappaleessa esitellään mielenterveyden käsi ja toiminnallisia harjoituksia.

- [mielenterveyden_kasi.pdf \(mieli.fi\)](#) Pohdiskeleva tehtävä mielenterveyteen liittyvistä asioista
- [mielikartta_tehtava.pdf](#) Mielitreeni ja tulostettava mielikartta
- [mina_selvian.pdf \(mieli.fi\)](#) Minä selviän- tehtävä (tulostettava). Vaikeasta tilanteesta selviäminen.
- [pysahdytaan.pdf \(mieli.fi\)](#) Tulostettava värityskuva rauhoittumiseen ja pysähtymiseen
- [voimavarojen_viirit.pdf \(mieli.fi\)](#) Tulostettava voimavarojen viiri tehtävä. Pohditaan asioita, jotka tuovat arkeen hyvää oloa ja nostavat mielialaa.
- [kaveruuden_janalla.pdf \(mieli.fi\)](#) Tulostettava tehtävä kaveruudesta. Kaveruuteen liittyy monia asioita, ja joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan.
- [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#) Läsnaoloharjoitus kesto 1.55
- [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#) Video kaveritaidoista, kesto 2.24
- [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](#) Tulostettava tehtävä kaveritaitoihin
- [Aivobreikit - Smart Moves](#) 8 erilaista aivojumbppaa, 3min
- [Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta - Nuortennetti](#) Tietoa nukkumisesta ja siihen vaikuttavista asioista (mm. apua nukahtamiseen, median vaikutus) Tulostettava nukkumispäiväkirja: [nuoren_nukkumispäiväkirja_mll_2020.pdf](#)
- [Chillaa.io | Mielenhallintasovellus](#) Ilmainen Chillaa-sovellus nuorille jännityksen vähentämiseen. Suomenkielisen Chillaa-sovelluksen avulla yläkoululaiset voivat vähentää stressiä, ahdistusta ja jännittämistä mm. uusien ihmisten tapaamisessa, tunnilla viittaamisesta ja koesuorituksista.
- [Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#) Oivan harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä.
- [TEKO-liikkuminen-3oppituntia-ylakouluun.pdf \(ukkinstituutti.fi\)](#) 45 diaa, kolmen oppitunnin kokonaisuus liikkumisesta. Teoriaa, harjoituksia ja videoita.
- [Videoita mediakasvatukseen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Turvallisesti verkossa, 5min
- [Videoita mediakasvatukseen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Reilua pelikulttuuria, 5min
- [Videoita mediakasvatukseen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Empatia netissä, 5min
- [Videoita mediakasvatukseen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Hyvinvointia digiajassa, 5min
- [Videoita mediakasvatukseen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Seksuaalinen häirintä, 2min

Tunti 13 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN

Tunti 14 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN

Tunti 15 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN