

Tuntisuunnitelmaehdotus 8lk

SISÄLLÖT

Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen

- **Vuorovaikutustaidot:** Harjoitellaan toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta kasvotusten ja sosiaalisessa mediassa.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen

- **Tunnetaidot:** Harjoitellaan tunnistamaan, nimeämään, säätämään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita.
- **Selviytymiskeinot:** Mietitään keinoja stressinhallintaan. Tutustutaan erilaisiin tapoihin selviytyä haastavista tilanteista
- **Tietoisuustaidot:** Pohditaan, mitkä asiat vaikuttavat mielen hyvinvointiin.

Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen

- **Kaveritaidot:** Pohditaan oman toiminnan merkitystä ihmissuhteissa ja ryhmässä.

Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen

- **Rentoutuminen ja rauhoittuminen:** Harjoitellaan erilaisia keinoja kehon ja mielen rauhoittamiseen.

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 esitellyt 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 - KUULUMISET, TUTUSTUMINEN

Tunti 2 - VUOROVAIKUTUSTAITOJEN TUNTI

- [Vuorovaikutustaitoja voi oppia - MIELI ry](#) Faktatietoa vuorovaikutustaidoista ja niiden oppimisesta
- [5 syytä, miksi kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen ovat meille hyväksi - MIELI ry](#) 5 kohtaa tiivistetysti, mitä positiivista kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen meissä aiheuttaa
- [mitasinullekuuluu_kortit-a4-pohjalla.pdf \(mieli.fi\)](#) Tulostettavat kortit, joiden avulla voidaan harjoitella keskustelemista ja kuuntelemista pareittain tai pienissä ryhmissä
- [mista_haaveilet.pdf \(varinautit.fi\)](#) aiheita keskustelun pohjaksi pareittain tai ryhmissä
- [mitasinullekuuluu-poster-blank_003.pdf \(mieli.fi\)](#) tyhjä juliste, jonka otsikko on "Mitä sinulle kuuluu". Voidaan käyttää niin, että opettaja haluaa kirjalliset vastaukset itselleen. Tai niin, että jokainen keksii kysymyksiä pareittain julisteeseen. Tämän jälkeen julisteet sekoitetaan ja parit saavat uuden julisteen, jonka kysymyksiin vastaavat yhdessä joko kirjallisesti tai toisilleen suullisesti.
- [kerro-itsestasi.pdf \(varinautit.fi\)](#) aiheita keskustelun pohjaksi pareittain tai ryhmissä
- [Ota-koppi-ja-kerro_Kysymyslistat.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) Kerro itsestäsi: Kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä/ei
- [Ota-koppi-ja-kerro-2_Kysymyslistat.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) Kerro itsestäsi: Kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä/ei
- [Ota-koppi-ja-kerro_Kysymyskortit.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) Kerro itsestäsi: Kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä/ei, pareittain tai ryhmissä
- [Ota-koppi-ja-kerro-2_Kysymyskortit.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) Kerro itsestäsi: Kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä/ei, pareittain tai ryhmissä
- [Ota-koppi-ja-kerro-Tyhja-pohja.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) Kerro itsestäsi: Kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä/ei, pareittain tai ryhmissä
- [Liiku janalla ja kerro – keskustelunaiheita laidasta laitaan! \(ryhmarenki.fi\)](#)
- [Liiku-janalla-ja-kerro_1.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) valmiita vaihtoehtoja yllä olevaan harjoitukseen
- [Liiku-janalla-ja-kerro_2.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#) valmiita vaihtoehtoja yllä olevaan harjoitukseen

Tunti 3 - TUNNETAIDOT

Hyvän mielen koulu -käsikirja kpl 8, taustateoria ja toiminnallisia harjoituksia.

- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/tunnetaidot> Taustateoriaa ja viisi harjoitusta
- <https://youtu.be/CYrJsx9yyoo?si=lc8vVI3mexvQU5-N> video tunnetaidoista n. 3 min.
- <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1> Taustateoriaa lyhyesti ja tunnetaitojen vahvistamiseen vinkit
- <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa> Taustateoriaa OPH:n tuottamana
- <https://rikoksentorjunta.fi/tunnetaidot> Taustateoriaa ja linkkivinkkejä

Tunti 4 - SELVIITYMISKEINOT

Hyvän mielen koulu -käsikirjan kpl 9.

- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/millainen-selviytyja-olen-juliste/> - Sisältää julisteen, johon on koottu erilaisia selviytymiskeinoja ja -tyyppejä sekä ideoita, miten julistetta voi käyttää oppitunneilla.
- <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/selviytymiskeinoja-elaman-kohtuihin/> - Luettelo erilaisista selviytymiskeinoista. Näitä voidaan käydä tunnilla läpi. Oppilaat voivat miettiä, mitkä näistä keinoista ovat heillä käytössä / mitä he voisivat jatkossa käyttää. Listaa voidaan jatkaa yhdessä ja koota vaikkapa luokan yhteinen selviytymiskeinot –juliste.
- https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/selviytyjan_purjeet_juliste_ylakoulu.pdf - Juliste, johon on koottu erilaisia selviytymiskeinoja
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/testit/tee-stressitesti-testaa-tietosi-ja-tilanteesi/> - Sivusto, jossa on viisi stressiin liittyvää tehtävää / tietoa stressistä ja siitä selviytymisestä. Tekemiseen tarvitaan tietokone tai mobiililaite.
- <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-05/Turvapaikka-tekstin%C3%A4.pdf> - Turvapaikkaharjoitus; opetellaan kuvittelemaan turvapaikka, johon voi siirtyä ajatuksissaan silloin, kun olo tuntuu vaikealta.
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/> - Hyvän mielen metsäkävelyitä. Videoita luonnossa liikkumisesta, joiden avulla voi yrittää helpottaa pahan olon tunnetta.

(Tunti 4 jatkuu)

- <https://www.youtube.com/watch?v=WMAoav3Anxo> - Video, jossa käydään läpi kriisin vaihteita. Kesto 4:36 min
- <https://www.youtube.com/watch?v=7cbnNS7WHeY> - Video otsikolla: Mitä on suru ja miten siitä voi selvitä? Kesto 3:18

Tunti 5 - KAVERITAITOT

Hyvän mielen koulu -käsikirja kpl 7

- <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcmrgercytzt/front-page>
- Linkin takana SPR:n ohjelma, josta ohjelmat 4 ja 5. Sisältää harjoituksia ja youtubevideoita (n. 2 min per video)
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Tehtäviä/harjoitteita kaverisuhteiden haasteiden hoitamiseen joko yksin tai yhdessä.
- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja>
- Opetushallituksen sivusto, josta on linkkejä muihin asiaa käsitteleviin sivuihin.

Tunnit 6 ja 7 - TIETOISUUSTAIDOT, RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Hyvän mielen koulu -käsikirjassa on jokaisen kappaleen alussa esitelty yksi tietoisuustaitoharjoitus (vihreä otsikko). Näistä voit valita ryhmällesi sopivia harjoituksia.

Muita tietoisuus- ja rentoutusharjoituksia:

- <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille> Tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille, mm. Mieli-teema harjoitukset -Tietoinen hengitys -harjoitus (4min), Keho- harjoitukset: ankkuriharjoitus (7 min), kehoskannaus (14 min) ja Tunteet- harjoitukset – Toivon hyvää harjoitus (7min)
- <https://www.tunnejatietoisuustaidot.com/materiaalia> (STOP- harjoitus on tunne- ja tietoisuustaitoharjoitus nuorille (3 min) video) ja (Tietoisuustaitoharjoitus nuorille, 5min video)
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/> (Valtameri -hengitysharjoitus 2:35 min) ja (Pieni loma hengityksen tahtiin 3:28 min)
- <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/> (Rentoutusharjoituksia nuorille ja aikuisille)

Tunti 8 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN

Tunti 9 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN

Tunti 10 - LUOKASTA NOUSEVAT ILMIÖT/ JONKUN AIHEPIIRIN SYVENTÄMINEN