

# Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)

## Vuosiluokat 7-9

Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Kotien kanssa kommunikoidaan pääasiallisesti Wilman kautta. Myös vanhempainyhdistys tukee kodin ja koulun yhteistyötä.

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan vastuuta itsestä, arjen sujumisesta ja toisista ihmisistä. Erityisesti painotetaan oppilaan velvollisuutta huolehtia opiskelemisesta. Oppilaan tulee tehdä opettajan määräämät tehtävät ja valmistautua kokeisiin. Lisäksi oppilas huolehtii kaikista opiskeluvälineistään ja pitää tarvittavat opiskeluvälineet mukana.

Oppilaille luodaan mahdollisuuksia osallistua koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun ja toteuttamiseen. Valinnaisainevalinnoillaan oppilaat voivat vaikuttaa omaan oppimiskokonaisuuteensa. Eri aineissa oppilaat asettavat henkilökohtaisia tavoitteita, joiden toteutumista voidaan seurata kurssin tai oppimisjakson lopussa.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihitteettömyyden merkitykseen ja hyvien tapojen tärkeyteen elämässä.

## Seuranta ja arviointi

- Oppilaan edistymistä voidaan seurata Wilman kautta yhteistyössä kotien kanssa. Tarkkailumerkintöjen ja kotien palautteen perusteella voidaan arvioida tarvitseeko oppilas tukitoimia.
- Koulukuraattorin kanssa yhteistyössä autetaan tarvittaessa oppilasta arjessa, esimerkiksi oikean vuorokausirytmien löytämisessä tai päihitteiden käytön lopettamisessa.
- Oppilaille pidetään kyselyitä, joilla selvitetään heidän näkemyksiään koulutyön tekemiseen vaikuttavista tekijöistä. Koulussa kerätään myös säännöllisesti palautetta tukioppilailta ja oppilaskunnan hallitukselta koulutyön ja – arjen sekä erilaisten tapahtumien sujumisesta.

## Toimenpiteet 7-9

- Luokanvalvojat järjestävät vanhempainvartit 7. luokan huoltajille. Tarkoituksena sopia yhteisistä pelisäännöistä ja keskustella oppilaan arjen taidoista.
- Oppilaat pitävät opiskeluvälineet mukana.
- Oppilaat huolehtivat valmistautumisesta kokeisiin.
- Oppilaskuntatoiminnan ja tukioppilastoiminnan avulla oppilaat harjoittelevat vastuun ottamista tapahtumien suunnittelusta ja toteuttamisesta. Oppilaskunta- ja tukioppilastoiminnan kautta oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa koulun arkeen.
- Valinnaisainevalinnat harjoittavat oppilaan kykyä suunnitella tulevaisuutta. Lisäksi oppilaat saavat enemmän vastuuta omasta opiskelusta.
- Oppilaat tutustuvat turvalliseen Internetin käyttöön ja hyviin tapoihin Internetissä.
- Pelastuslaitoksen koulutuksessa harjoitellaan ensiapu- ja ensisammutustaitoja.
- Poistumisharjoituksessa harjoitellaan turvallista poistumista rakennuksesta ja tutustutaan koulun hätäpoistumisteihin.
- Liikenneturvallisuuden huomioidaan erityisesti liikuntapaikoille siirtymisissä. Koulussa kannustetaan pyöräilykypärän käyttöön.
- Valvotussa kouluruokailussa opettaja ohjaa oikean annoskoon valinnassa ja ruokailutavoissa.
- Kotitaloustunneilla harjoitellaan ruuanlaittoa ja vaatehuoltoa kestävän kehityksen näkökulmasta.
- Mahdollisuuksien mukaan osallistutaan terveyst- ja päihdevalistukseen. Esimerkiksi:
  - hammashoitaja käy koululla kertomassa hampaiden hoidosta
  - oppilaat käyvät tutustumassa ehkäisyneuvolaan