|  |  |
| --- | --- |
| **4.2.c** | **Elämänhallinta** |

Sisältää tavoitteita ja sisältöjä 9. luokan terveystiedosta, äidinkielestä, biologiasta ja yhteiskuntaopista sekä laaja-alaisia opintokokonaisuuksia:

L2 **Itsestä huolehtimisen ja arjen taidot**

L4 Monilukutaito

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Osa-alue | Suoritustapa/materiaali | Pvm |
| **1. MINÄ** |  |  |
| **1.1. Tutustuminen** | Lions Quest |  |
| **1.2. Itsetunto** |  |  |
| **1.3. Arvot** |  |  |
| **1.4 Vahvuudet** |  |  |
| **1.5. Tunteet** |  |  |
|  |  |  |
| **2. MINÄ JA MUUT** | Eväitä elämään-materiaali |  |
| **2.1. Yhteistyön avaimet** |  |  |
| **2.2. Omien mielipiteiden ilmaiseminen** |  |  |
| **2.3. Kiusaamiseen nollatoleranssi** |  |  |
| **2.4. Nettietiketti** |  |  |
|  |  |  |
| **3. TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT** |  |  |
| **3.1. Terveellinen ravinto** | Ravintopäiväkirja, keskustelu, Supersize me –video, kirjallinen työ |  |
| **3.2. Lepo** | Unipäiväkirja, mittari, keskustelu, suunnitelma |  |
| **3.3. Liikunta** | Liikuntapäiväkirja |  |
|  | Harrastusten kokeilu |  |
|  | Osallistuminen Piispalan leirille |  |
| **4. TUPAKKA, PÄIHTEET, HUUMEET** |  |  |
| **4.1. Mielihyvä, käyttötottumukseni** | kysely, terveyskysely |  |
| **4.2. Riippuvuus, irtipääseminen** | tieto |  |
| **4.3. Alkoholismi** | tehtävät, keskustelu, Lasinen lapsuus-materiaali |  |
| **4.4. Huumeet** | Koukkuloukku – Terveys r.y. |  |
|  |  |  |
| **5. KASVU JA KEHITYS** |  |  |
| **5.1. Ihmisen seksuaalisuus** | keskustelu, Seksuaalisuuden portaat, Elävä kirja: homo |  |
| **5.2. Seurustelu, vastuu** | Juttelu, draama |  |
| **5.3. Vanhemmuus** | Keskustelu |  |
| **5.4. Elämän kriisit, suru** | video, teoriaa kriisin hallinnasta, surun vaiheet |  |
| **5.5. Stressi** | Haastattelu, tietoa stressistä ja sen hallinnasta |  |
| **5.6. Mielenterveys** | Mielen hyvinvointi -materiaali |  |
| **5.7. Vastuuseen myös muista** | Vastuun portaat |  |
|  | Vapaaehtoistyönprojekti |  |
|  |  |  |
|  |  |  |