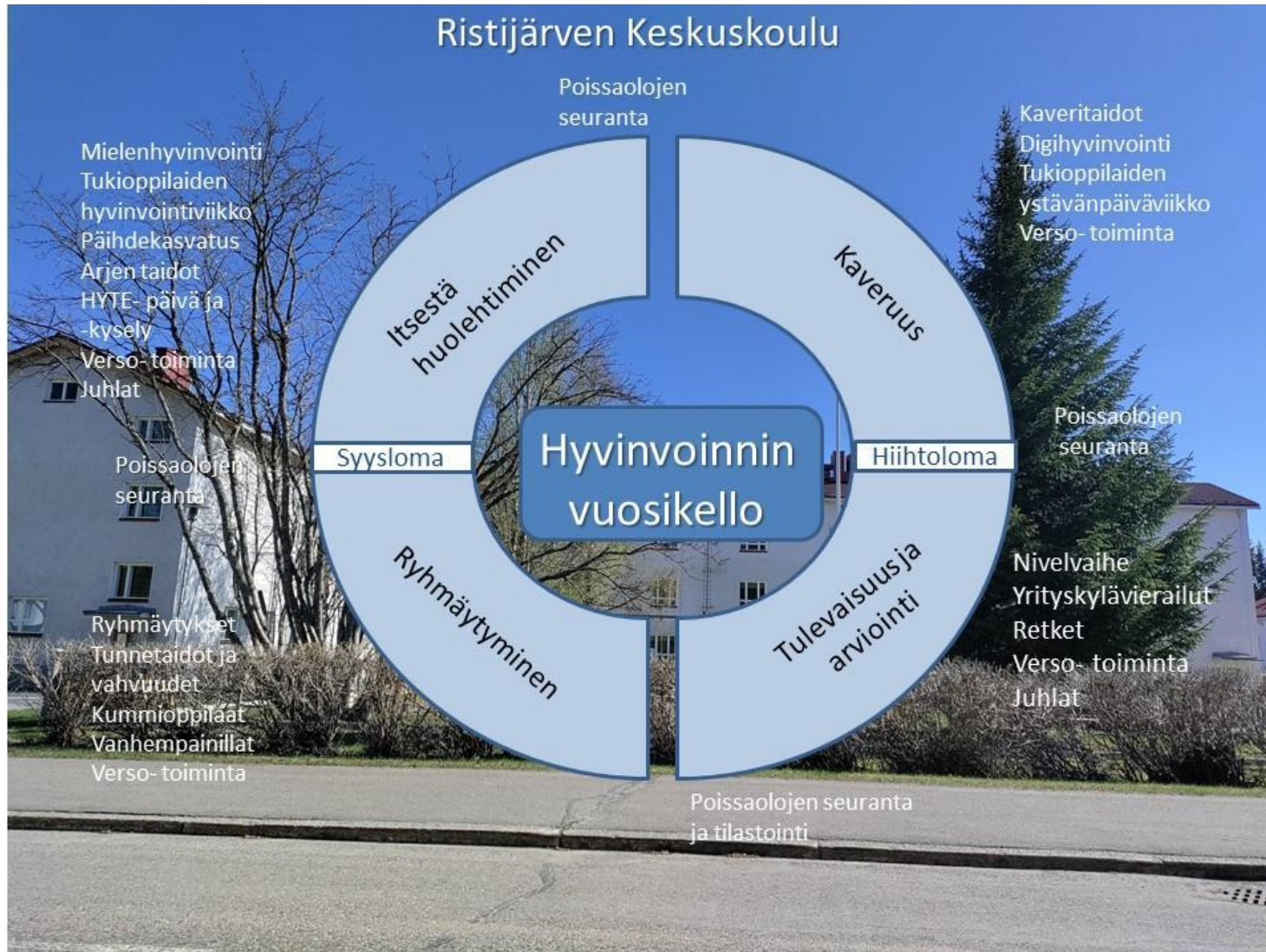


RISTIJÄRVEN KESKUSKOULUN HYVINVOINNIN VUOSIKELLO



”Opetussuunnitelmassa veloitetaan jokainen opettaja vastuuseen oppilaiden oppimisen, työskentelyn sekä hyvinvoinnin seuraamisesta ja näihin vaikuttamisesta pedagogisilla ratkaisuilla ja ohjauksellaan.” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014)

Tähän Ristijärven keskuskoulun hyvinvoinnin vuosikelloon on koottu vuosittain toistuvat oppilaiden hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja kouluun kiinnittymistä tukevat teemat. Teemoja voidaan käsitellä esimerkiksi oppitunneilla, teemavälitunneilla tai erilaisissa teemoja käsittelevissä tapahtumissa. Teemakokonaisuuksien alle on koottu muutama valmis harjoitus teemojen läpikäymisen tueksi oppitunneilla. Lisäksi työn tueksi on koottu linkkilista, joiden takaa löytyy lisää materiaalia aiheiden käsittelyyn.

Nostoja koulun vuorovaikutus- ja toimintakulttuurin merkityksestä lapsen kehitykselle:

Koulu on kodin ohella tärkeimpiä lapsen ja nuoren sosiaalisen kehityksen ympäristöjä. Koulu tarjoaa päivittäin poikkeavia vuorovaikutuksellisesti haastaviakin tilanteita. Koulu on näin ollen aitiopaikalla ja sillä tärkeä rooli lasten ja nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen edistämisessä (1).

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen on tärkeää myös yksilön myöhempää elämäntulkua ajatellen. Tutkimukset osoittavat (2), miten merkityksellistä on tukea lapsen ja nuoren sosioemotionaalista kehitystä kouluvuosina epäsuotuisten kehityspolkujen välttämiseksi. Pitkät seurantatutkimukset osoittavat, että lapsuusiän sosiaaliset ongelmat ja käytöshäiriöt ennustavat laajoja kielteisiä seuraamuksia myöhemmässä elämässä: epäonnistumista koulutuksessa, päihteiden käyttöä, väkivaltaista käyttäytymistä, rikollisuutta sekä psykiatrisia sairauksia, kuten vakavaa masennusta ja persoonallisuushäiriöitä (3).

Ujous ja vetäytyminen sosiaalisista tilanteista voivat ennustaa vakavaa päihteiden käyttöä ja masennusta myöhemmässä elämänvaiheessa (4). Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että alakouluikäisillä lapsilla yksinäisyyteen liittyy usein heikko sosiaalinen pätevyys tunne, motivaation ongelmat sekä oppimisvaikeudet ja yläkouluikäisillä sosiaalinen ahdistuneisuus, masennus sekä sosiaalisten tilanteiden pelot (5).

Lähteet: 1. Kampman & Solantaus 2010 2. Brook & Whiteman 1992; Hawkins, Catalano & Miller 1992; Weissberg ym. 2003; Tremblay ym. 2004; Durlak ym. 2011 3. Patterson ym. 1992; Nagin & Tremblay 2001; Tremblay ym. 2004 4. Block ym. 1988 5. Junttila ym. 2007 **Tarkemmat lähdetiedot [Yhteispeli](#)**

Sisälllys

TEEMA 1. RYHMÄYTYMINEN	6
RYHMÄYTYMISHARJOITUKSIA	6
TUNNETAIDOT JA VAHVUUDET	12
TEEMA 2. ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN	18
MIELEN JA KEHON HYVINVOINTI	18
LÄSNÄOLOTAIDOT JA UNELMOINTI	21
PÄIHDEKASVATUS	22
TEEMA 3. KAVERUUS	23
KAVERITAITOHARJOITUKSIA	23
DIGIHYVINVOINTI	26
TEEMA 4 TULEVAISUUS JA ARVIOINTI	30
KESTÄVÄÄN KEHITYKSEEN LIITTYVIÄ HARJOITTEITA	30
ITSEARVIOINTI JA PALAUTE	31
VALTAKUNNALLISTEN TEEMAVIIKKOJEN MATERIAALIA	35

TEEMA 1. RYHMÄYTYMINEN

RYHMÄYTYMISHARJOITUKSIA

Meidän luokkamme 5-9 LK

Opettaja pyytää oppilaat jonoon seisomaan. Oppilaiden tehtävänä on asettua jonoon aakkosjärjestyksessä etunimen alkukirjaimen mukaan. Järjestäytyminen tulee tehdä sanattomasti, eleitä ja ilmeitä käyttäen. Tehtävä voidaan toistaa siten, että oppilaat järjestäytyvät jonoon esimerkiksi syntymäpäivän tai hiusten pituuden mukaan. Oppilaat voivat myös itse keksiä uusia tapoja järjestäytyä. Oppilaat voidaan jonoon järjestäytymisen mukaan jakaa pareihin tai ryhmiin, jotka työskentelevät yhdessä. Pareihin ja ryhmiin saadaan vaihtelua, kun aina keksitään uusi tapa järjestäytyä. Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. Alisaari, J, Kekki, N., Kivimäki, R., Kivipelto, S., Kuusento, K., Lehtinen, L., Raunio, A., Repo, E., Sissonen, S., Tyrer, M. & Vigren, H. (toim.) (2020). Minästä kiinni. Perusopetuksen oppimateriaali moninaisista identiteeteistä. Turun yliopisto

Lentävä matto 1-9 LK

Koko ryhmä seisoo maton päällä. Tavoitteena on kääntää matto toisinpäin poistumatta matolta.

Kannustuskädet 1-9 LK

Välineet: vapaata tilaa

Järjestäkää luokkaan tyhjää tilaa tai toteuttakaa harjoitus ulkona. Opettaja esittää oppilaille kysymyksiä ja pyytää asettamaan käden sellaisen oppilaan olkapäälle, johon vastaus sopii. Opettajan esittämien kysymysten jälkeen oppilaat saavat keksiä omia kysymyksiä.

Kysymykset:

- Kuka osaa kuunnella, jos sinua harmittaa?

- Kuka osaa ottaa muut luokkalaiset huomioon?
- Kuka voisi auttaa sinua matikan/äidinkielen/kielten läksyissä?
- Kuka kannustaa toisia liikuntatunnilla?
- Kenen juttuja kuuntelet erityisen mielelläsi?
- Kenen kanssa suunnittelisit mieluiten näytelmää?
- Ketä pyytäisit piirtämään puolestasi onnittelukortin?
- Kenen kanssa saisit ratkaistua vaativankin tehtävän?

Huom! Tämä tehtävä sopii hyvin ryhmäytyneelle ryhmälle, jossa oppilaat tuntevat toinen toisensa. Tehtävän alussa tulee jokaiselta oppilaalta kysyä, saako hänen olkapäähänsä koskea. Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.

Vettä kengässä 1-9LK

Pelaajat jaetaan kahteen yhtä suureen joukkoon, joista toinen menee ulos. Sisällä olijat valitsevat kukin itselleen parin ulkona olevista. Ulkona olevat tulevat yksi kerrallaan sisälle kumartamaan kenelle haluaa. Jos hän kumartaa sellaiselle, joka ei ole valinnut häntä, sanotaan "Vettä kengässä" ja hänen on hypittävä yhdellä jalalla ulos. Jos hän kumartaa oikealle ihmiselle sanotaan "Taivaaseen" ja hän saa jäädä sisälle. Jokaisen on käytävä kumartamassa kunnes osuu oikeaan. Kun kaikki ovat löytäneet parinsa, joukkueet vaihtavat osia

2 jalkaa, 6 kättä ja 2 takapuolta 3-9LK

Tässä harjoituksessa kuljetaan esteettömässä tilassa musiikin soidessa. Kun musiikki pysähtyy, harjoituksen vetäjät huutavat ohjeita, esimerkiksi "2 jalkaa, 6 kättä ja 2 takapuolta". Jokainen hakeutuu sopiviin ryhmiin, ja lattiaa piti koskettaa annettujen ohjeiden mukaisesti. Harjoituksen voi toteuttaa myös ryhmäkilpailuna.

Erilaisuuden kukka 5-9LK

Jaa osallistujat 4–5 hengen pienryhmiin. Ryhmiin jaon voi tehdä toiminnallisesti niin, että pyydät osallistujia muodostamaan jonon esimerkiksi sukien värin mukaan tummimmasta vaaleimpaan. Anna tämän jälkeen osallistujille numerot yhdestä viiteen. Ykköset muodostavat yhden ryhmän, kakkoset toisen ja niin

edelleen. Ryhmien tehtävä on laatia ryhmäläisten ominaisuuksia kuvaava kukka, jossa on pyöreä keskusta ja yhtä monta isoa terälehteä kuin ryhmässä on jäseniä. Lisäksi tehdään sama määrä pienempiä väliterälehtiä.

Harjoitus aloitetaan leikkaamalla tarvittavat osat. Ryhmän tehtävänä on aluksi miettiä 1–3 positiivista asiaa tai ominaisuutta, jotka ovat sen kaikille jäsenille yhteisiä. Ominaisuus tai asia kirjoitetaan kukan keskusta. Toisessa vaiheessa jokainen ryhmäläinen pohtii itsestään yhdessä muiden kanssa jonkin ominaisuuden tai asian, jota muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Tämä ominaisuus tai asia kirjoitetaan isoon terälehteen. Kolmannessa vaiheessa mietitään jokin asia tai ominaisuus, joka yhdistää vierekkäisiä ryhmän jäseniä. Nämä ominaisuudet tai asiat kirjoitetaan pieniin väliterälehtiin.

Harjoituksen voi myös tehdä käänteisessä järjestyksessä miettimällä ensin ryhmän jäsenten yksilöllisiä ominaisuuksia ja lopuksi kirjoitetaan ryhmän yhteiset nimittäjät kukan keskusta. Kun kukka on valmis, jokainen ryhmä esittelee työnsä muille.

Keskustelukysymyksiä:

- Oliko ryhmän yhteisiä hyviä ominaisuuksia helppo löytää?
- Millaiset asiat erottivat ryhmän jäseniä toisistaan?
- Miten ryhmäläisten ainutlaatuiset ominaisuudet ovat hyödyksi ryhmän toiminnassa?

Mannerheimin lastensuojeluliitto tehtäväkortit [Erilaisuuden kukka - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/tyo/erilaisuuden-kukka)

Yhden sanan kuulumiskierros 1-9 LK

Jokaisella oppilaalla on tasan yhden sanan verran puheenvuoroa. Oppilas miettii yhden sanan, joka kuvastaa omaa viikkoa tai koulupäivää. Kuulumiskierrosta voi harjoitella siten, että viikonlopun jälkeen kokoonnutaan yhdessä piiriin kertomaan omat kuulumiset yhdellä sanalla. Kun tapa rutinoituu luokan tai ryhmän arkeen, se helpottuu jokaisella kerralla. Halutessa harjoitusta voi jatkaa pari- tai ryhmäkeskusteluna, jossa kerrotaan omasta sanasta lisää muille. Osalle oppilaista riittää, että rohkenee kertomaan yhden sanan omasta arjesta. Koulukunnossa yhdessä! Osallistava hyvinvoinnin vuosikello esi- ja perusopetukseen

Mistä pidän, mistä en 3-9LK

Jokainen kirjoittaa paperiin nimensä sekä 3 asiaa, joista pitää ja 3 asiaa, joista ei pidä. Johtaja kerää paperit ja lukee jostain lapusta esim. kaksi asiaa. nyt leikkijöiden tehtävänä on arvata kuka lapun on kirjoittanut, leikin johtaja kertoo lopuksi kuka kirjoittaja oli. Leikkiin voi liittää myös pisteiden keräämisen.

Etsi laumasi 1-9LK

Leikkijöille jaetaan laput joissa on esim. seuraavia eläimiä: lammas, kissa, lehmä, kana, lepakko. Lappua ei saa näyttää muille. Kun kaikki ovat selvillä eläimistään, leikkijöiden tehtävänä on etsiä oma eläinlaumansa, elehtien ja ääntelehtien lapussa olevan eläimensä mukaan. Se eläinlauma joka on ensimmäiseksi koossa voittaa

Mitä tiedät ystävästäni? 1-9LK

Yksi pelaaja menee huoneesta pois. Muut päättävät sillä välin, kuka valitaan hänen ystäväkseen. Pelaaja yrittää saada selville, kuka ystävä on kyselemällä kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Pelaajan tietäessä oikean ystävän vaihdetaan uusi arvuuttelija. Kysymykset eivät saa olla ulkonäköön liittyviä vaan luonteenpiirteisiin tai harrastuksiin liittyviä, esimerkiksi onko minun ystäväni pianonsoittaja.

Ilmapallotehtäviä 1-9LK

Tarvikkeet: ilmapalloja

1. Yhteistyötä tehden ryhmän on pidettävä kaikki ilmapallot yhtä aikaa ilmassa.
2. Järjesteltävä ilmapallot ilmassa värien mukaan (esim. oikea laita vihreät, vasen siniset)
3. Jokaisella ryhmän jäsenelle on kolme ilmapalloa: yksi kädessä ja kaksi maassa odottamassa. Jokainen pomputtaa palloaan, kaikki pallot on pidettävä liikkeessä. Ohjaaja nimeää aina henkilön, jonka vuoro on seuraavaksi ottaa lisäpallo peliin. Saako ryhmä kaikki pallot peliin ja pysyvätkö ne ilmassa?

Läpsy 3-9LK

Pelaajat asettuvat vatsalleen rinkiin lattialle. Pelaajat asettelevat kätensä, niin, että jokaisella on yksi käsi toisen käden yli ja toisen ali. Saadaan aikaiseksi "läpsyrinki". Aloittaja laittaa läpsyn liikkeelle ja läpsy voi edetä seuraavalla tavalla:

Yksi läpätys --> suunta jatkuu

Kaksi läpätystä --> suunta vaihtuu.

Muutaman harjoituskierroksen jälkeen peliä voi vaikeuttaa tiputtamalla virheitä tekevien pelaajien kädet pelistä pois.

Piiriin liittyminen 1-9 LK

"Kaikki joilla on siniset silmät, tulkaa mukaan." "Kaikki joiden lempijäätelö on masikka, tulkaa mukaan." "Kaikki joilla on koiria, tulkaa mukaan." jne.. Kunnes kaikki ovat piirissä.

Musiikkisaaret 1-9 LK

Aseta suuret paperit (esim. sanomalehti) lattialle. Kun musiikki loppuu, kaikkien jalkojen pitää olla paperilla. Paperit taitetaan kahtia jokaisen keskeytyksen jälkeen. Viimeinen/viimeiset paperilla seisijat voittavat.

LISÄÄ RYHMÄITYSHARJOITTEITA

Harjoituspankki Mahis [Mahis-harjoituspankki.pdf](#)

Ryhmäytymisopas Must [Ryhmäytymisopas.pdf \(ameo.fi\)](#)

Ryhmärenki [RyhmäRenki palvelee ryhmiä ja ryhmänohjaajia – Tervetuloa peremmälle! \(ryhmarenki.fi\)](#)

Opetushallitus Suomea luvassa opettajan opas [Ryhmäytyminen | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Toiminnalliset ohjausmenetelmät [Ryhmäytyminen – Toiminnalliset menetelmät \(wordpress.com\)](#)

Tämä elämä [Ryhmytyminen – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](https://tamaelama.fi)

Valmiita ryhmäytymisharjoitteita [Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://mll.fi)

Ryhmytymisharjoitteita lapsille ja nuorille [15 harjoitusta ryhmäytymiseen - Suomen nuorisokeskukset \(snk.fi\)](https://snk.fi)

Sivustolla runsaasti erilaisia leikkejä ryhmäyttämisen tueksi [Leikit - Leikki pankki](https://leikki pankki)

Sivustolla valmiita tuntikokonaisuuksia niin ala- kuin yläkouluunkin [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry](https://mieli.ry)

TUNNETAIDOT JA VAHVUUDET

Minä olen hyvä tyyppi 5-9 LK

Suunnitellaan ja toteutetaan Minä olen hyvä tyyppi –valokuva.

Välineet: kamerat tai tabletit, kuvausrekvisiittaa

Oppilaat jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa valokuva itsestään, jonka aiheena on ”Minä olen hyvä tyyppi”. Kuvassa voivat tulla esille oppilaan vahvuudet, ominaisuudet tai unelmat. Oppilaat voivat miettiä valmiiksi rekvisiitan, kuvausympäristön, kuvakulman ja asennon niin, että kuvasta tulee esille oma ainutlaatuisuus ja arvokkuus mahdollisimman hyvin. Oppilaalla voi olla halutessaan kuvassa mukana esim. kyltti tai kortti, missä lukee oma vahvuus tai vahvuuksia. Tehtävää voidaan jatkaa niin, että muut oppilaat kirjoittavat kuvan viereen ihania asioita ja ajatuksia kuvassa olevasta. Tunne ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali luokka-asteet 5-6

Tässä olen hyvä! 1-4 LK

Välineet: kyniä, paperia, värikyniä

Keskustellaan aluksi, millaisia taitoja ja vahvuuksia lapsilta löytyy.. Oppilaat tekevät piirustuksen aiheesta ”Tässä olen hyvä!”. Piirustuksessa voi olla esineitä tai asioita, jotka liittyvät omaan taitoon tai vahvuuteen. Paperin toiselle puolelle tehdään piirustus aiheesta ”Tämän haluaisin oppia!”. Tehtävä käydään läpi yhdessä siten, että jokainen kertoo omista piirustuksistaan. Keskustellaan yhdessä siitä, miten onnistumiseen ja epäonnistumiseen kannattaisi suhtautua. Miltä tuntuu, kun onnistuu ja saa kehuja? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut nauravat? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut kannustavat yrittämään uudelleen? Lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, miten harjoittelun avulla voi oppia uusia asioita. Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Kehon tunnekartta 1-9 LK

Välineet: iso paperi, tusseja, värikyniä

Tunteet vaikuttavat meihin monella tavalla. Tunteilla on fysiologisia vaikutuksia kehoon, ja kehomme reagoivat eri tunteisiin eri tavoilla. Tehtävänä on tarkastella sitä, miten kehomme reagoi erilaisiin tunnetiloihin. Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaiden tehtävänä on piirtää paperille ihmisen ääriviivat ja eri väreillä ilmaista, missä kohtaa kehoa alla listatut tunteet tuntuvat, ja millä eri tavoilla keho reagoi tunteisiin. Lopuksi kehon tunnekartat käydään yhdessä läpi. Tunteet: ilo, jännitys, suru, viha, pelko, ahdistus, tylsistyneisyys, tyytyväisyys, onnellisuus, rakkaus, pettymys, uteliaisuus ja häpeä. Vinkki: Sopikaa luokan kesken jokaiselle tunteelle oma väri. Näin kehon tunnekarttoja on helpompi vertailla luokan kesken. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa Rovaniemen kaupunki Sosku-hanke

Mitä tunsin eilen?

Kehota osallistujia palauttamaan mieleensä edellisenä päivänä tuntemiaan tunteita ja luettelemaan niitä ääneen. Kirjoita niitä ylös fläppipaperille tai taululle. Tunteiden ylös kirjaamisen tavoitteena on tehdä osallistujille näkyväksi se, että eri ihmiset voivat samassa tilanteessa tuntea hyvin erilaisia tunteita.

Pohtikaa edellä lueteltujen tunteiden ilmenemistä. Pyydä osallistujia kertomaan:

- Mitkä mainituista tunteista tuntuivat kehossa?
- Mitkä mainituista tunteista näkyivät muille?
- Mitkä mainituista tunteista johtivat toimintaan?
- Mitkä tunteet jäivät muilta huomaamatta

Ympyröi nämä eri värisillä liiduilla tai tusseilla. Sama tunne voi toisella ilmetä siten, että se jää muilta huomaamatta ja toisella taas johtaa toimintaan ja näkyä muille. Samalla tunteella voi siis olla vaikkapa kaikkien neljän värinen ympyrä.

Purkakaaj harjoitus yhteisellä keskustelulla, jonka tueksi voit kertoa oppilaille vertauksen tunteista jäävuorena. Useat tunteet ovat kuin jäävuori, sillä myös niistä suurin osa on pinnan alapuolella. Usein näkyvässä on vain tunteen huippu, mutta pinnan alla on suuri kasautuma erilaisia tunteita. Jäävuorivertaus auttaa ymmärtämään, miksi ihmiset käyttäytyvät tietyllä tavalla. Jos on esimerkiksi aamulla riidellyt vanhemman kanssa, saattaa se heijastua käytökseen luokkatovereita kohtaan. Mannerheimin lastensuojeluliitto tehtäväkortit

Kävellään ympäri huonetta musiikin tahdissa. Kun musiikki lakkaa, ryhmänjohtaja huutaa jonkin tunteen, esim. ilo, viha, pelko, tyytyväisyys. jne. Muu ryhmä jähmettyä paikoilleen ja esittää kehonkielellä ilmoitettua tunnetilaa. Toiminnalliset ohjausmenetelmät

Tunnekortit 3-9 LK

Oppilaiden tehtävänä on askarrella itselleen tunnekortteja. Tunnekorttiin kirjoitetaan aina yksi tunne alla olevasta listasta. Kortin saa värittää ja koristella haluamallaan tavalla. Tunnekortteja käytetään työvaiheen tehtävässä. Tunnekorttien toiselle puolelle voi halutessaan piirtää kuvan, joka kuvastaa kyseistä tunnetta. Lista tunteista: • Rakkaus • Kiukku • Suru • Nolous • Pelko • Ilo • Kateus • Jännitys • Luottamus • Katumus

Mikä tunne on kyseessä? 3-9LK

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on käyttää askartelemiaan tunnekortteja vastaamalla niiden avulla opettajan esittämiin tilanteisiin. Oppilaat miettivät tehtävässä, miltä heistä tuntuisi kussakin tilanteessa. Jokaisen tilanteen jälkeen oppilaat valitsevat tunnekortit, jotka heidän mielestään sopivat tilanteisiin. Tämän jälkeen opettaja kysyy pareilta, miksi he valitsivat juuri nämä kortit.

- Tapaat hyvän ystäväsi pitkästä aikaa. Leikitte ja pidätte hauskaa. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet saanut uuden puhelimen, joka putoaa vahingossa lattialle ja menee rikki. Vanhempasi tulee paikalle ja näkee rikkiäisen puhelimen. Hän moittii sinua huolimattomuudestasi. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet ystäväsi kanssa metsässä kävelemässä, kun polulla vastaan tulee kyykäärme. Jähmetytte ensin paikoillenne, mutta lähdette sitten nopeasti kävelemään pois. Mitä sinusta tuntuu?
- Sinulle ja ystäväillesi tuli riitaa keskenänne, kun ystäväsi rikkoi vahingossa pyöräsi. Miltä sinusta tuntuu?
- Vanhempasi halaavat sinua ja kertovat sinun olevan heille tärkeä. Miltä sinusta tuntuu?
- Ystäväsi on saanut uuden hienon vaatteen. Haluaisit kovasti itsellesi samanlaisen. Kun kaverisi kysyy mielipidettäsi vaatteesta, kerrot hänelle, ettei se ole hieno. Miltä sinusta tuntuu? Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa Rovaniemen kaupunki Sosku-hanke

Tunteiden tunnistaminen

Kehon tuntemukset kertovat mikä tunne on kyseessä. Tietoisien läsnäolon avulla tunteita voi tarkastella hyväksyvästi avoimin mielin, antamalla niiden tulla ja mennä. Kuuntele tunteiden tuomia tärkeitä viestejä!

Harjoitus: Ota mukava asento. Hengitä rauhassa ja tunnustele, miltä kehossasi tuntuu? Jännittymistä? Ahtautta? Pehmeyttä? Keveyttä? Minkä kokoinen, muotoinen ja värinen tämä aistimus olisi? Yritä nyt nimetä, mikä tunne tämä voisi olla. Mitä se haluaisi sinulle kertoa?

Jo tunteen nimeäminen itselleen rauhoittaa omaa oloa!

Arvaa kuka 1-9 LK

Kaikki kirjoittavat nimensä pienelle paperille, taittavat sen ja laittavat huoneen keskelle. Keskellä oleva henkilö valitsee paperilapun ja selittää sen henkilön vahvuuksia, muut yrittävät arvata kenestä on kyse.

Pullon/kynän pyöritys 1-9 LK

Pyöritä pulloa tai kynää piirin keskellä. Kun se pysähtyy osoittamaan osallistujaa, muut kertovat mitä hänessä arvostavat.

LISÄÄ TUNNETAITO- JA VAHVUUSMATERIAALIA:

Tietoa tunnetaidoista ja niiden opettamisesta [3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Tietoa tunteista ja tunnetaidoista [Tunteet ja tunnetaidot - MIELI ry](#)

Materiaalipankki lasten tunne- ja vahvuustaitojen opettamiseen [Materiaalipankki - Positiivinen kasvatus](#)

Valmiita tunnetaitotehtäviä [Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali luokille 1-9 [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)

Kattava kokonaisuus tunnetaitojen opetukseen [Tunne- ja turvataitoja lapsille_WEB.pdf \(julkari.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Värinautit \(varinautit.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunnetaidot - \(viitotturakkaus.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla - MIELI ry](#)

Valmista materiaalia vahvuuksien tunnistamiseen [Vahvuudet ja itsetunto - vahvuustaitoja lapsille - \(viitotturakkaus.fi\)](#)

Vahvuuspankki lapsille ja nuorille [100 vahvuutta - Positiivinen oppiminen](#)

Tietoa luonteen vahvuuksista [Luontevahvuudet - Terveyskirjasto](#)

Valmiita harjoituksia vahvuuksien tunnistamiseen [Vahvuudet – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

VIA testi vahvuuksien tunnistamiseen [Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](#)

Tunne- etsivät peli 5-12 vuotiaalle [Tunne-etsivät \(oodles.fi\)](#)

Sivustolla valmiita tuntikokonaisuuksia niin ala- kuin yläkouluunkin [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry](#)

LISÄÄ TUNNETAITO- JA VAHVUUSMATERIAALIA:

Tietoa tunnetaidoista ja niiden opettamisesta [3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Tietoa tunteista ja tunnetaidoista [Tunteet ja tunnetaidot - MIELI ry](#)

Materiaalipankki lasten tunne- ja vahvuustaitojen opettamiseen [Materiaalipankki - Positiivinen kasvatus](#)

Valmiita tunnetaitotehtäviä [Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali luokille 1-9 [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)

Kattava kokonaisuus tunnetaitojen opetukseen [Tunne- ja turvataitoja lapsille_WEB.pdf \(julkari.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Värinautit \(varinaitit.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunnetaidot - \(viitotturakkaus.fi\)](#)

Valmista materiaalia tunnetaitojen opetukseen [Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla - MIELI ry](#)

Valmista materiaalia vahvuuksien tunnistamiseen [Vahvuudet ja itsetunto - vahvuustaitoja lapsille - \(viitotturakkaus.fi\)](#)

Vahvuuspankki lapsille ja nuorille [100 vahvuutta - Positiivinen oppiminen](#)

Tietoa luonteen vahvuuksista [Luontevahvuudet - Terveyskirjasto](#)

Valmiita harjoituksia vahvuuksien tunnistamiseen [Vahvuudet – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](#)

VIA testi vahvuuksien tunnistamiseen [Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://viainstitute.org/via-survey)

Tunne- etsivät peli 5-12 vuotiaalle [Tunne-etsivät \(oodles.fi\)](https://oodles.fi)

Sivustolla valmiita tuntikokonaisuuksia niin ala- kuin yläkouluunkin [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry](https://www.mieli.fi/)

TEEMA 2. ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

MIELEN JA KEHON HYVINVOINTI

Hyvän mielen suunnitelma omalle luokalle 1-9 LK

Välineet: kynä ja paperia, esine, joka kiertää piirissä (pehmolelu, pallo)

Harjoituksen aikana istutaan ringissä. Opettaja laittaa ringissä kiertämään esineen ja kertoo, mistä asiasta hänelle tulee hyvä mieli. Kun oppilas saa ringissä kiertävän esineen itselleen, hän kertoo yhden asian, josta hänelle tulee hyvä mieli. Opettaja kirjaa vastauksia ylös paperille tai taululle. Toisella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokkakaveri voi tehdä, jotta minulle tulee hyvä mieli. Kolmannella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokassa voi tehdä, jotta kaikille tulee hyvä mieli. Lopuksi opettaja käy ääneen läpi kaikki kohdassa kolme esille tulleet asiat. Tämän jälkeen muodostetaan kaikista esille tulleista asioista 1–3 kuukausitavoitetta, jotka laitetaan erillisiksi tavoitetauluiksi. Tavoitetaulua vaihdetaan luokassa joka kuukausi niin, että vuoden lopussa kaikki tavoitteet on käyty läpi. Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Huomaa hyvä 1-6 LK

Välineet: kyniä, paperilappusia, lasipurkki

Kirjoittakaa muistiin pienille lappusille päivän mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja kerätkää niitä lasipurkkiin. Käykää lappuset läpi esim. päivittäin tai viikoittain. Harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyvä ja tallentamaan se muistoihin, joihin voimme myöhemmin palata. Erityisesti kriisien ja poikkeustilanteiden aikana on hyvä kiinnittää huomiota myös kivoihin ja mukaviin asioihin, tapahtumiin ja kohtaamisiin. Miten itse voisimme ilahduttaa muita ihmisiä? MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveyden käsi -julistte.

Kiitollisuuspäiväkirja 4-9 LK

Välineet: kyniä ja paperia (vihko)

Kiitollisuus lisää hyvinvointia ja on tärkeä voimavara huolia ja pelkoja vastaan. Kiitollisuutta on mahdollista harjoitella, ja yksi hyvä tapa tähän on kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen. Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisen voi aloittaa pohtimalla päivittäin viikon ajan asioita, joista oppilas voi olla kiitollinen. Yksikin asia päivässä riittää. Jokainen oppilas kirjaa vihkoon tai paperille kiitollisuuden aiheita esimerkiksi päivän päätteeksi tai aluksi. Kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä voidaan jatkaa niin kauan kuin se oppilaista tuntuu hyvältä. Alkuun voidaan ottaa johdattelleva keskustelu siitä, millaisia kiitollisuuden aiheet voivat olla. Aiheet voivat liittyä perheeseen, kouluun, otetaan päivittäin valokuva kiitollisuutta herättävästä asiasta. Aktan-Collan, K., Laukkanen, H., Lautala, E., Snicker, n ren

Kehukortti

Tarvikkeet: postikortti kunkin lapsen vanhemmalle/huoltajalle Vanhempainillassa lapsen vanhempi/huoltaja kirjoittaa omalle lapselleen kehu kortin, jossa hän antaa lapselle hyvää palautetta, kehuja tai kannustusta. Kortissa keskitytään erityisesti lapsen hyviin ominaisuuksiin. Kortti jätetään lapsen pulpettiin, kaappiin tai laatikkoon. Seuraavana koulupäivänä lapsi löytää kortin ja saa lukea sen. Kehukortteja voivat kirjoittaa myös oppilaat toinen toisilleen tai vaikka kummiluokalle. Myös opettaja itse voi kirjoittaa kehu kortit oppilaille. Mukaillen Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura. Kehukortti-tehtävää mukaillen

Kehorentoutus 1-9 LK

Oppilaat makaavat lattialla selällään kädet vartalon vierellä silmät suljettuina. Halutessaan harjoituksen voi tehdä myös istuen. Tehtävänä on jännittää koko vartalo aivan jäykäksi ja pitää se jännittyneenä noin viiden sekunnin ajan. Tämän jälkeen keho päästetään täysin rennoksi viideksi sekunniksi. Sama toistetaan uudelleen: vartalo jännitetään viideksi sekunniksi ja sen jälkeen täysi rentoutus. Toisen kerran jälkeen keskitytään hetkeksi hengittämiseen. Huomion suuntaamista hengitykseen voi helpottaa asettamalla käden oman vatsansa päälle. Hengitys tuntuu selkeämmin kättä vasten. Lopuksi avataan silmät. Harjoituksen taustalla voi soida rauhoittavaa musiikkia. Pesonen, A. Hannukkala, M. & Nurmi, R. Hyvän mielen koulu Mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa. 2019.

Kehon rentouttaminen asteittain 7-9 LK

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa kehossa jännityksen ja rentoutuksen ero. sekä oppia rentouttamaan koko keho asteittain.

Oppilaat makaavat selällään lattialla tai ottavat rennon ja hyvän asennon tuoleillaan istuen. Harjoituksessa jokaista ruumiinosaa jännitetään hetki, minkä jälkeen keskitytään sen rentouttamiseen.

Aikuinen lukee ohjeistuksen rauhallisella äänellä:

1. Sulje silmät ja hengitä hetki rauhallisesti omaan tahtiin.
2. Tunne kuinka kehosi ja mielesi rauhoittuu hiljalleen.
3. Nimeän vuoritellen jokaisen ruumiinosan ja tehtävänäsi on ensin jännittää kyseinen ruumiinosa ja hetken päästä rentouttaa se täysin.
4. Aloitetaan varpaista, jännitä nyt varpaitasi... ja päästä ne aivan rennoiksi
5. Siirrytään nilkkoihin, jännitä nyt nilkkojasi.. ja päästä ne aivan rennoiksi.
6. Mennään kohti polvia, jännitä nyt polviasiasi.. ja päästä ne aivan rennoiksi.
7. Sitten on vuorossa reidet, jännitä nyt reisiäsi.. ja päästä ne aivan rennoiksi
8. Sitten tulemme takapuolen kohdalle, jännitä takapuolesi... ja päästä aivan rennoksi.

Jatketaan harjoitusta käyden samalla tavalla läpi vielä: vatsa, selkä, hartiat, kädet, sormet, kasvot. Harjoituksen jälkeen aikuinen voi laittaa rauhallisen kappaleen soimaan ja oppilaat saavat vielä hetken nauttia rentoutuneesta tunteesta. Pesonen, A. Hannukkala, M. & Nurmi, R. Hyvän mielen koulu Mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa. 2019.

LISÄÄ MIELEN HYVINVOINTIMATERIAALIA:

Mielenterveystaidot ala- ja yläkoulussa [Ala- ja yläkoulu - MIELI ry](#)

Maksuton mobiilisovellus esittää yksinkertaisia kysymyksiä arjen hyvinvoinnista, antaa palautetta ja kokoaa hyvinvointiyhteenvedon yksilölle ja ryhmälle.

[Mun mieli - mielen hyvinvoinnin sovellus koululaisille - MIELI ry](#)

Tietoa mielenhyvinvoinnista [Mielen hyvinvointi | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#)

Mielen hyvinvoinnin ymmärrystä lisääviä tehtäviä [Harjoitukset - MIELI ry](#)

Mielen hyvinvointia vahvistavia harjoituksia sisältävä vihkonen nuorille [Hyvän mielen materiaalit nuorille - MIELI ry](#)

Mun elämä - Ohjausmateriaalia erityisopetukseen, Opettajan aineisto [Arien taidot tulevaisuudessa | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Arjen taitoihin liittyviä tehtäviä [Arjen taidot ja yleistieto | Papunet](#)

Ällä.fi sivusto arvioinnin tueksi. Sivustolla esimerkki tuntisuunnitelmia [Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot \(L3\) | Ällä.fi \(allia.fi\)](#)

Maksuton mobiilisovellus esittää yksinkertaisia kysymyksiä arjen hyvinvoinnista, antaa palautetta ja kokoaa hyvinvointiyhteenvetdon yksilölle ja ryhmälle.
[Mun mieli - mielen hyvinvoinnin sovellus koululaisille - MIELI ry](#)

Materiaalia hyvinvointioppimisen tueksi [Hyvinvointioppiminen - Neuvokas perhe -ammattilaiset](#)

Sivustolla valmiita tuntikokonaisuuksia niin ala- kuin yläkouluunkin [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry](#)

LÄSNÄOLOTAIDOT JA UNELMOINTI

Tietoinen läsnäolo, Havainnointi, Hyväksyntä sekä Harjoituksia teemoihin: Stressaa, Ahdistaa, Masentaa ja En saa unta [Oiva - Harjoitukset \(oivamieli.fi\)](#)

Läsnäolotaidot [HYMY-TAIDOT | HyMy-koulut \(hymykoulut.fi\)](#)

Läsnäoloharjoituksia: Mindfulness-harjoituksia ja rentoutumisharjoituksia koululaisille (sopivat myös aikuisille) Suora linkki ohjattuihin läsnäoloharjoituksiin, jotka sopivat niin lapsille kuin aikuisille [Hymykoulut \(vimeo.com\)](#)

Läsnäoloharjoituksia lapsille ja nuorille [Lapsille ja nuorille - Onnellisuuspaja](#)

Pysähdytään [Hyvän mielen materiaalit nuorille - MIELI ry](#)

Erilaisia läsnäolotaitoja Muumien kanssa [Kaveritaitoja Muumien tapaan \(sroppimateriaalit.fi\)](#)

Pää pilvissä, Tulevaisuuden minä, [Hyvän mielen materiaalit nuorille - MIELI ry](#)

Minun unelmani, Mistä haaveilet? [Terveys ja hyvinvointi - Värinautit \(varinautit.fi\)](#)

PÄIHDEKASVATUS

EHYT ry. materiaalia yläkouluun [Yläkoulut Archives - EHYT ry](#)

Mannerheimin lastensuojeluliiton aineistot päihdekasvatukseen [Päihdekasvatuksen aineistot - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Hukkaputki tarinapeli 6.–8.- luokkalaisille. Pelissä käsitellään eri päihteitä sekä mielenterveyttä [Peli | Nuortenlinkki](#)

EHYT ry keskustelua nikotiinituotteista opettajan opas [Keskustelua-nikotiinituotteista-1-Opettajan-opas-s_s.pdf \(ehyt.fi\)](#)

EHYT ry keskustelua kannabiksesta opettajan opas [Keskustelua-kannabiksesta-1-Opettajan-Opas_s.pdf \(ehyt.fi\)](#)

EHYT ry keskustelua alkoholista opettajan opas [Keskustelua-alkoholista-1-Opettajan-opas_s.pdf \(ehyt.fi\)](#)

EHYT ry keskustelua alkoholista opetusmateriaali [Keskustelua alkoholista osa 1 - opetusmateriaali - EHYT ry](#)

EHYT ry. nikotiinittomuutta edistävä opetusmateriaali [Smokefree-rastirata - EHYT ry](#)

EHYT ry. Päihdeilmiö video [Päihdeilmiö - YouTube](#)

Elämäni sankari- sivustalla lyhyt elokuvia nuorten päihdekasvatukset tueksi <https://www.elamanisankari.fi/tarjoamme/materiaalipankki/>

Hukkaputki tarinapeli 6.–8.- luokkalaisille. Pelissä käsitellään eri päihteitä sekä mielenterveyttä [Peli | Nuortenlinkki](#)

TEEMA 3. KAVERUUS

KAVERITAITOHARJOITUKSIA

Hyvän kaverin ominaisuuksia 1–9 LK

Mietitään yhdessä, mitkä ovat hyvän kaverin ominaisuuksia, millainen on kiva kaveri, mitä kivan kaverin kanssa on mukava tehdä. Harjoituksen aikana istutaan ringissä, ja puheenvuorot jaetaan esimerkiksi palloa heittämällä. Kirjoitetaan asiat ylös kartongille ja laitetaan kartonki huoneen tauluksi luokan seinälle.

Liikepeili 1–6 LK

Välineet: laite musiikin kuunteluun, tilaa luokkaan

Asetutaan kaverin kanssa vastatusten. Sovitaan, kumpi on ensin johtaja ja kumpi peili. Johtaja liikuttaa kehoaan musiikin tahtiin ja peili toistaa mahdollisimman tarkasti ja samanaikaisesti. Opettaja kertoo äänimerkin avulla, milloin osata vaihtuvat. Pyritään mahdollisimman katkeamattomaan liikkeeseen. Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki

Sinä- viesteistä minä- viesteiksi 3-6 LK

Tavoitteena harjoitella minä- viestejä. joilla ilmaistaan omia rajoja ja sitä, mitä ajattelen, tunnen, haluan, arvostan ja mihin en suostu ja miksi. Oppia tunnistamaan sinä- viesti, joka koetaan syyttäväksi ja arvostelevaksi ja joka johtaa usein vastapuolen hyökkävään käytökseen.

1. Opettaja mallintaa ensin minä- ja sinä- viestit esimerkiksi seuraavalla esimerkillä:

Anni pelaa Kaisan ja Paulan kanssa polttopalloa, mutta aina Annin saatua osuman Kaisa väittää, ettei pallo osunut häneen. Sinä- viesti tilanteessa olisi: "Aina sinä huijaat!" Minä- viesti tilanteessa olisi: "Minua harmittaa se, että sinä väität, ettei pallo osunut. Etkö sinä voisi pelata sääntöjen mukaan?"

- Oppilaiden tehtävänä on muuttaa opettajan sanomat sinä- viestit minä- viesteiksi. Opettajan harkinnan mukaan minä- viestit joko sanotaan ensin ääneen parille ja keskustellaan sitten ehdotuksista yhdessä tai kirjoitetaan vihkoon.

Antti lainasi kännykkäänsä Petelle. Pete tiputti kännykän ja astui vahingossa päälle, jolloin näyttöön tuli paha halkeama. Antti sanoi. ”Tunari! En ikinä lainaa sinulle mitään!” Miten Antti voisi ilmaista tunteensa minä- viestillä? Miten Pete voisi vastata Antille minä- viestillä?

Leena on pitkään haaveillut rei’istä korvissa. Eräänä päivänä Leena huomaa kateellisena, että hänen ystävällään Astalla on reiät ja uudet kauniit korvakorut korvissa. Leena sanoo: ”Taasko sinä diivailet!” Miltä Astasta tuntuu? Miten Leena voisi kertoa Astalle tunteistaan minä- viestiä käyttämällä, pahoittamatta Astan mieltä?

- Kertokaa vastaavia tilanteita omasta elämästä, ja keksikää miten niissä olisi voinut käyttää minä- viestiä. Nurmi, R. Sillanpää, A. & Hannukkala, M. Hyvää mieltä yhdessä Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseksi.

Ei koulukiusaamiselle! 7–9 LK

Välineet: videotykki tms. videon katseluun

Katsokaa yhdessä Poliisituben vlogi Vlog: Koulukiusaaminen, joka löytyy YouTubesta osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=K4hSiPpxe2g>

Videon katsomisen jälkeen luokassa keskustellaan yhteisesti seuraavista asioista: Mitä on henkinen väkivalta? Mitä tarkoittaa kiusaaminen? Onko kiusaaminen henkistä väkivaltaa?

Yhteisen keskustelun jälkeen oppilaista muodostetaan ryhmät, joissa pohditaan, miten henkinen väkivalta saattaa näkyä koulussa, seurustelu- ja parisuhteessa tai kaverisuhteissa. Miten henkiseen väkivaltaan voitaisiin koulussa puuttua ja kenelle asiasta pitäisi kertoa?

Lopuksi pidetään yhteinen purkukeskustelu ryhmäkeskustelujen pohjalta. Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut

Yhteistyöllä korkeuksiin 5-9 LK

Oppilaat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin. Leikkimielisen kilpailun tavoitteena on rakentaa kolmen minuutin aikana mahdollisimman korkea rakennelma viidestä A 4- paperista ilma apuvälineitä (esim. teippiä). Ryhmäläisten kannattaa toimia niin, että muut eivät saa vinkkiä heidän ideoistaan.

Purku: Kun kolme minuuttia on kulunut, tarkistetaan opettajan johdolla, mikä ryhmä sai rakennettua korkeimman rakennelman papereista. Rakennelman tulee pysyä pystyssä tarkistuksen ajan. Lopuksi keskustellaan yhdessä, millainen yhteistyö koettiin eduksi rakennelman kokoamisessa. Pesonen, A. Hannukkala, M. & Nurmi, R. Hyvän mielen koulu Mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa. 2019.

Taputusleikki

Taputus kulkee ympäri piiriä: yksi taputus; jatka samaan suuntaan, kaksi taputusta vaihtaa suuntaa. Kuka tahansa voi vaihtaa suuntaa.

LISÄÄ KAVERITAITOMATERIAALIA:

Valmiita harjoituksia kaveritaitojen käsittelyyn [Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/tehtavakortit-mannerheimin-lastensuojeluliitto)

Oph:n sivuilla tietoa kaveritaitojen opetuksesta [Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja | Opetushallitus \(oph.fi\)](https://www.opetushallitus.fi/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja)

Suomen punaisen ristin kehittämä Kaveritaitoja- ohjelma [Kaveritaitoja-ohjelma \(sroppimateriaalit.fi\)](https://www.sproppimateriaalit.fi/kaveritaitoja-ohjelma)

Hyväksi havaittuja vinkkejä ja ohjeita lasten ja nuorten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi
[Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi.pdf \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi/ohjeita-lasten-ja-nuorten-sosiaalisten-vuorovaikutustaitojen-tukemiseksi.pdf)

Tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta [Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat - MIELI ry](https://www.mieli.fi/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat)

Tulostettavat tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun ja vinkit niiden käyttöön [Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun - MIELI ry](https://www.mieli.fi/tunne-ja-kaveritaitokortit-alakouluun)

Alakouluikäisille suunnitellut tulostettavat pelikortit vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun [Hyvän kuuntelijan peli - MIELI ry](https://www.mieli.fi/hyvan-kuuntelijan-peli)

Ohjeita ja vinkkejä kaveritaitojen käsittelyyn alkuopetuksessa [Paula Kaveritaidot - Paula Kaveritaidot](https://www.mieli.fi/paula-kaveritaidot)

Ohjeet ja ideat kaveriviikon järjestämiseen koulussa [Kaveriviikko - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/kaveriviikko-mannerheimin-lastensuojeluliitto)

Valmiita tehtäviä kaveritaitojen käsittelyyn [Tunne- ja vuorovaikutustaidot - Värinautit \(varinautit.fi\)](https://www.mieli.fi/tunne-ja-vuorovaikutustaidot-varinautit)

Sivustolla valmiita tuntikokonaisuuksia niin ala- kuin yläkouluunkin [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELE ry](#)

DIGIHYVINVOINTI

Media kollaasi 1-4 LK

Oppilaat tekevät joko yhteisen, tai oman kollaasin median käytöstä. Etsitään tekstejä, kuvia, ja muuta materiaalia, jotka kertovat omasta median käytöstä. Voidaan esim. käyttää nettiä, lehtien tv- ja radio-ohjelmia, mainoksia elokuvista, idolikuvia jne. Esimerkkikysymyksiä ja keskustelunavauksia kollaasin teon yhteydessä käytettäväksi:

- Ketkä mediatähdet tai henkilöt ovat suosikkejasi?
- Mistä ohjelmista, videoista tai peleistä pidät?
- Millaisia juttuja tykkäät lukea tai katsoa?

Millaisista mainoksista mediassa pidät? Mitkä mainokset ärsyttävät ja miksi? Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali Luokka-asteet 1-2

Netinkäytön pelisäännöt 1-6 lk

Tehdään netinkäytön pelisäännöt yhdessä tai pienissä ryhmissä. Kukin pienryhmä voi pohtia yhtä- muutamaa kysymystä. Tehtävän tarkoituksena on luoda koko luokan yhteiset netinkäytön pelisäännöt, jotka kirjoitetaan isolle paperille ja ripustetaan näkyvälle paikalle luokan seinälle.

Esimerkkikysymyksiä:

- Millaisia sääntöjä teillä on kotona kännykän ja netin käytölle?
- Mitä netissä toimiessa tulee muistaa?
- Mitä tietoja netissä ei saa itsestään kertoa?
- Miten kiva kaveri toimii netissä, peleissä ja kännykän kanssa?
- Miten voi olla ystävällinen netissä? Saako netissä kiusata?
- Minkälainen on hyvä ja sopiva kuva nettiin?

- Mitä tulee muistaa, jos haluaa ottaa toisesta kuvia?
- Mitä teet, jos näkemäsi sivusto, kuva, video tai peli pelottaa, järkyttää ja inhottaa sinua?
- Mitä teet jos outo tyyppi ottaa sinuun yhteyttä netissä tai puhelimella?
- Mistä tiedät, että olet viettänyt liikaa aikaa medialaitteella?

Esimerkkejä:

- Ole kohtelias ja ystävällinen, älä hauku tai kiusaa muita netissä
- Älä palkasta salasanoja kenellekään
- Harkitse, millaista tekstiä tai kuvia laitetaan nettiin. Mieti erityisen tarkkaan ennen kuin annat oman nimesi, puhelinnumerosi, kotiosoitteesi tai sähköpostiosoitteesi netissä.
- Ole tarkkana kenen kanssa netissä keskusteleet ja mitä kerrot itsestäsi.
- Älä kirjoita netissä mitään sellaista, mitä et voisi sanoa kasvojen takana.
- Kysy kaveriltasi lupa, ennen kuin laitetaan hänen kuvansa nettiin.
- Älä levitä muiden tietoja netissä
- Kerro aina luotettavalle aikuiselle, jos jokin asia pelottaa, inhottaa tai järkyttää sinua.
- Ikarajoja tulee noudattaa

Kotona on tärkeää olla pelisäännöt netin ja kännykän käyttöön. Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali Luokka-asteet 1-2

Turvallisesti netissä- kuvien jakaminen 5-6 LK

Lapset pohtivat nettiturvallisuutta pienryhmissä eri tehtävapistillä kiertäen. Ryhmät kiertävät tilaan sijoitetuissa työskentelypisteissä, joissa kussakin on valmiina kartonkiin tai paperiin kirjoitettuna yksi alla olevista kysymyksistä. Ryhmät kirjaavat kysymyksiin liittyvät pohdintansa pöydillä oleviin kartonkeihin. Kuljetaan työskentelypisteestä vuorotellen toiseen ja vaihdetaan pistettä yhtä aikaa opettajan merkistä. Tehtävä voidaan tehdä myös pareittain niin, että oppilaat miettivät pareittain yhtä tiettyä kysymystä.

Kysymykset:

1. Haluat laittaa itsestäsi kuvan nettiin. Millainen on mielestäsi sopiva kuva nettiin? Millainen ei ole sopiva kuva?
2. Mitä tehdä, jos näkee netissä jotakin epämiellyttäviä tai pelottavia kuvia, pelejä tai videoita?
3. Millainen on mielestäsi liian paljastava kuva?

4. Mitä tehdä, jos sinulta pyydetään liian paljastavia kuvia?
5. Miksi joku voisi lähettää itsestään paljastavan kuvan?
6. Mitä vaaroja voi liittyä liian paljastavien kuvien lähettämiseen ja nettiin laittamiseen?
7. Mitä tehdä, jos joku henkilö alkaa levittämään sinun kuvaasi ilman lupaa muille?
8. Milloin omien ”hälytyskellojen” tulisi soida netissä tai peleissä?

Lopuksi vastaukset käydään yhdessä läpi. Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali Luokka-asteet 5-6

Häirintä ja kiusaaminen digitaalisessa mediassa 7-9 LK

Katsokaa Mannerheimin lastensuojeluliiton video [Turvallisesti verkossa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/turvallisesti-verkossa) tai Youtubesta hakusanalla Turvallisesti verkossa.

Pohtikaa joko yhdessä tai esimerkiksi learning cafe- menetelmällä pienissä ryhmissä seuraavia kysymyksiä, jotka on kirjoitettu kukin omalle paperille. Kysymyspaperit kiertävät ryhmältä toiselle. Vastausaikaa on 1-2 min kysymystä kohti. Käsitelkää lopuksi vastaukset yhdessä ja kerratkaa turvaohjeet.

Kysymykset:

- Mitä omat rajat tarkoittavat netissä
- Mitä rajojen rikkominen netissä tarkoittaa?
- Eroavatko rajat netissä ja kasvokkain kohdatessa?
- Miten toimit, jos omia rajojasi on rikottu netissä?
- Mitä nettikiusaaminen on?
- Miltä nettikiusaamisen kohteeksi joutuneesta voi tuntua, mitä seuraamuksia kiusaamisesta voi olla kiusaajalle nyt ja myöhemmin?
- Millä tavoilla voit suojata itseäsi sosiaalisessa mediassa?
- Millaisista asioista voit huomata, että nettituttu ei ehkä olekaan se, kuka väittää olevansa?

Turvaohjeet digitaaliseen mediaympäristöön:

- Kerro turvalliselle aikuiselle
- Säilytä keskustelut ja kuvat/videot kuvakaappauksella

- Estä tekijän yhteydenotot puhelimen asetuksissa/somessa
- ilmoita sivuston/sovelluksen ylläpidolle
- Ota yhteys poliisiin, mikäli epäilet rikosta
- Pyydä tukea esim. oppilashuolto, Rikosuhripäivystys puh. 116 006, riku.fi/nuoret. Lasten ja nuorten puhelin 116 111

Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali Luokka-asteet 7-9

LISÄÄ DIGI- JA TURVATAITOMATERIAALIA:

Laki, nuoret ja netti MLL oppituntimateriaali 8.–9.-luokkalaisille [Laki_nuoret_netti_2011.pdf \(dzmdrerwng2zx.cloudfront.net\)](https://dzmdrerwng2zx.cloudfront.net)

Mannerheimin lastensuojeluliiton mediakasvatusaineisto- valmiita tuntikokonaisuuksia [Mediakasvatusaineistot oppitunneille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali alakouluun. Paljon valmiita harjoituksia tunneille. [Tunne- ja turvataitoja lapsille_WEB.pdf \(julkari.fi\)](#)

Sivustolla muun muassa vanhempainiltamateriaalia digitaalisesta hyvinvoinnista [Digitaalinen hyvinvointi perheissä - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#)

Tietoutta netistä ja mediasta nuorilta nuorille. Sivustolla muun muassa erilaisia testejä [Netti ja media - Nuortennetti](#)

Hauska opas turvalliseen netin käyttöön lapsille [Turvallisesti_netissa_lastenopas.pdf \(kyberturvallisuuskeskus.fi\)](#)

Mediataitokoulun tehtäväpankissa runsaasti materiaalia mediakasvatukseen

Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Runsaasti valmiita tuntikokonaisuuksia eri luokka- asteille [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)

STOP, SLOW & GO! Turvallisesti digiliikenteessä 7-9-vuotiaille [7-9_vuotiaat.pdf \(suojellaanlapsia.fi\)](#)

TEEMA 4 TULEVAISUUS JA ARVIOINTI

KESTÄVÄÄN KEHITYKSEEN LIITTYVIÄ HARJOITTEITA

Ilmastotunteiden käsitekartta 5-9 LK

Harjoituksessa laaditaan tunnesanojen avulla mind map (käsitekartta) omista ilmastotunteista (tai laajemmin kestävän kehityksen kysymyksiin liittyvistä tunteista).

Harjoituksen tavoitteet:

- kasvattaa kykyä tunnistaa itsessään erilaisia tunteita ja erityisesti ilmastotunteita
- lisätä tunnesanojen varastoa
- tarjota mahdollisuus jäsentää omaa tunnemaastoaan, joka on usein lähtökohtaisesti sekava ja jäsentymätön kyseisen aihepiirin suhteen
- kasvattaa siihen, että (ilmasto)tunteista on mahdollista puhua toisten kanssa
- kasvattaa ymmärrystä toisten ihmisten tunnemaastoista ja siitä, että ihmisillä voi olla erilaisia tunteita ja vaiheita ympäristökriisin suhteen
- tarjota matalakynnyksinen alku ilmastotunteiden kanssa työskentelylle, mikä samalla helpottaa (ja osin mahdollistaa) pidemmälle menevien metodien käyttämistä. toivoajatoimintaa.fi

Ilmastomuutospeli 6-9 LK

Linkin takaa löytyy ilmastomuutospeli, jota voi pelata jokainen omalla älylaitteellaan. Peli sopii 6. luokasta ylöspäin ja pelin pelaaminen kestää noin tunnin.

[Etusivu - My2050 - elämispeli ilmastonmuutoksesta](#)

Huolehditko hyvinvoinnistasasi planeetan rajoissa? 7 LK ->

Harjoite: Minä ilmastovaikuttajana

Tehkää Sitran sivulla oleva [Elämäntapatesti](#).

1. Minkälaisia ajatuksia ja tunteita testituloksesi sinussa herättää? Minkälaisin helposti toteutettavien teojesi seuraavan vuoden aikana kohtuullistaa kulutustasi? Entä millä teolla olisi suuri vaikutus, mutta sen toteuttaminen vaatisi pitempää suunnittelua?
2. Mikä voisi olla sinun inspiroiva visiosi, joka auttaa eteenpäin ilmastokriisissä? Kokeile vastata seuraaviin kysymyksiin:

–Mitä tahdot nähdä ilmastokriisin suhteen tapahtuvan vuoteen 2030 mennessä?

–Kuvittele, että tahtomasi tapahtuu. Miten tämä kaikki tapahtui ja mitä kaikkea tuli tapahtua, jotta toivomasi kokonaisratkaisun toteutus onnistui?

–Mikä olisi sinulle paras ja sopiva rooli tässä jännittävässä tarinassa? [Harjoitteet | Minun ilmastotaitoni](#)

LISÄÄ KÄSTÄVÄÄ KEHITYSTÄ KÄSITTELEVIÄ MATERIAALEJA:

Toivoja ja toimintaa -materiaaleissa käsitellään kestävästä kehityksestä, siihen liittyviä tunteita sekä sitä, miten kouluissa voidaan toimia ja vaikuttaa kestävästä kehityksestä puolesta. [Tervetuloa Toivoja ja toimintaa -materiaalien pariin!](#)

Päiväkodeille ja oppilaitoksille maksuttomia oppitunteja ja materiaaleja ympäristökasvatuksen tueksi. Oppitunnit ja materiaalit ovat opetussuunnitelman mukaisia ja tukevat koulun kestävästä kehityksestä suunnitelman toteuttamista. [Ympäristökasvatus - HSY](#)

Ympäristökasvatuksen materiaalipankki [MAPPAn materiaalipankki](#)

Yläkoululaisille ja vanhemmille [Minun ilmastotaitoni](#)

ITSEARVIOINTI JA PALAUTE

Kirje itselle menneisyyteen 7-9 LK

Aika: 30 minuuttia

Ryhmäkoko: 1–25

Välineet: paperi ja kynä

Esimerkiksi 7. luokkalainen voi kirjoittaa itselleen kirjeen alakouluun vuoden taakse. Millaisia ohjeita hän haluaisi antaa itselleen yläkouluun siirtymiseen? Miten nuorempaa itseään rohkaista? Mikä kaikki on erilaista kuin alakoulussa?

Harjoituksen voi toteuttaa myös esimerkiksi ysiluokkalaisena kasiluokkalaiselle itselle tai vinkkejä riparille/protuleirille tms. (tamaelama.fi)

Muiden palaute omista vahvuuksista 5-9 LK

Aika: 15 minuuttia

Ryhmäkoko: 5–25

Välineet: Vahvuuskortit

Oppilaat istuvat piirissä lattialla. Vahvuuskortit ovat piirin keskellä. Opettaja pyytää oppilaita valitsemaan itseään kuvaavan vahvuuden vahvuuskorteista. Oppilas näyttää ja kertoo, minkä vahvuuden on valinnut, ja muut antavat hänelle palautetta hänen vahvuudestaan. Opettaja voi pyytää mahdollisimman monen oppilaan kuvaamaan jokaisen oppilaan valitsemaa vahvuutta. Näin vahvuuksista nousee erilaisia puolia esille. (tamaelama.fi)

Mene, jos – vahvuudet 3-9 LK

Aika: 10 minuuttia

Ryhmäkoko: 10–30

Välineet: -

Osallistujat seisovat piirissä. Vapaassa järjestyksessä joku sanoo esimerkiksi ”Mene, jos olet tänään koulussa ollut sinnikäs.” Ne jotka kokevat käyttäneensä kyseistä vahvuutta, vaihtavat piirissä paikkaa. Väittämät voivat koskea sellaisia vahvuuksia, joita on käsitelty nuorten kanssa, ja jotka ovat heille helposti ymmärrettäviä. (tamaelama.fi)

Elämänjana-harjoitus yläkouluun

Oppilas työstää paperille omasta elämästään janan, jossa välietapit on merkattu esimerkiksi kahden-viiden vuoden välein. Välietappien pituutta voi muuttaa oppilaille sopivalla tavalla. Elämänjanasta oppilas voi tehdä sellaisen kuin haluaa. Oppilas voi piirtää, maalata, kirjoittaa 20 tai kuvata elämänjanan. Tärkeää on poimia sellaisia vaiheita ja kokemuksia, jotka ovat olleet nuorelle jollakin tavalla merkityksellisiä. Ohjeista oppilaita aloittamaan syntymähetkestä ja edetä siitä tähän hetkeen mitä eletään. Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä: • Oletko nähnyt kuvia itsestäsi vauvana? • Keitä perheeseesi kuuluu? Onko teidän perhe muuttunut paljon vuosien aikana? • Mitä vanhempasi tekevät, olivatko kotona/töissä/opiskelivatko? • Olitko päivähoidossa? • Missä olet käynyt koulua? • Keitä olivat parhaat kaverisi hoidossa/peruskoulussa? • Muut tärkeät läheiset elämäsi varrella? • Mitä hyviä/ikäviä/tärkeitä/rakkaita muistoja tulee mieleen, kun olit x-ikäinen? • Mitä toivot tai odotat tulevaisuudelta? Missä olet kahden, viiden tai kymmenen vuoden kuluttua? Mitä silloin teet? • Mistä olet ylpeä omassa elämässäsi?

Lopuksi ohjaaja pyytää nuoria pohtimaan mielessään

- ketkä ovat olleet merkittäviä ihmisiä missäkin elämänvaiheessa
- mitkä tapahtumat ovat vaikuttaneet eniten oman elämän muotoutumiseen
- mikä on ollut elämän vaikein kokemus
- mikä on ollut elämän myönteisin kokemus

LISÄÄ MATERIAALIA ITSEARVIOINTIIN

Toiminnallisia harjoitteita itsearviointiin ja palautteen antamiseen [Palaute ja itsearviointi – Tämä elämä \(tamaelama.fi\)](https://tamaelama.fi)

Pari harjoitusta itsearviointin ja unelmointiin [Itsearviointi | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Materiaalia oppilaan itsearviointiin ja itsetuntemuksen kehittämiseen [Itsearviointi / itsetuntemus \(peda.net\)](#)

VALTAKUNNALLISTEN TEEMAVIIKKOJEN MATERIAALIA

Mediataitoviikko vko 6 [Mediataitoviikko](#)

Rasismien vastainen viikko, vko 12 [Rasisminvastainen viikko 2022 | RedNet \(punainenristi.fi\)](#)

Koulun ja kodin päivä syyskuussa 2022 [Etusivu - Kodin ja koulun päivä \(kodinjakoulunpaiva.fi\)](#) [Vanhempien osallisuus koulussa ja päiväkodissa - Vanhempainliitto](#)

Liikenneturvallisuusviikko, vko 37 [Liikenneturvallisuusviikko a vietetään syyskuussa - Liikenneturva](#)

Vanhusten viikko, vk 40 [Materiaalit - Vanhustyön keskusliitto - Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina. \(vtkl.fi\)](#)

Eläinten viikko, vko 40 [Eläinten manifesti - Eläinten viikko 2021 - SEY Suomen eläinsuojelu](#)

Peliviikko, vko 44 [Peliviikko - 7.-13.11.2022](#)

Ehkäisevän päihdetyönviikko, vko 45 [Ehkäisevän päihdetyön viikko - EPT-verkosto %](#)

Lapsen oikeuksien päivä ja viikko, vko 46 [Lapsen oikeuksien päivä ja viikko - Lapsenoikeudet.fi](#)

Mielenterveysviikko, vko 47 [Mielenterveysviikon 2021 teema on empatia ja kohtaamisen tärkeys. | MTKL](#)