

Nimi:

Luokka:

Mielen hyvinvointi

Tässä monisteessa on tehtäviä ja tilaa muistiinpanoille. Tee kaikki tämän aiheen tehtävät ja muistiinpanot tähän monisteeseen. Kerään monisteen pois viikolla 14 eli huhtikuun alussa.

Moniste toimii näyttönä kokeen sijaan. Osaan tehtävistä on oikea vastaus, jonka löydät kirjasta tai muistiinpanoista, osaan ns. oikeaa vastausta ei ole. Huomioin arvioinnissa tehdyt tehtävät (onko tehty ja pohdittu), muistiinpanot, tuntityöskentely (onko aktiivisuus suuntautunut tehtäviin/asiaa vai johonkin muuhun toimintaan), onko kotitehtävät tehty ja tuleeko annetut tehtävät ajallaan tehdyksi.

5 Elämä kantaa

Lue (tai kuuntele) kappale.

Tee tehtävä 4 s. 29.

Nimeä elämänvaiheet ja kerro niistä yleistä kappaleen avulla. Kerro enemmän lapsuudesta ja nuoruudesta. Kirjoita omia huomioita kokemuksista ja haaveista.

[illegible]

6 Voimaa hyvästä mielestä

Lue (tai kuuntele) kappale.

Tee tehtävä 5 s. 33.

Tee tehtävä (4 s. 33) kappaleen avulla.

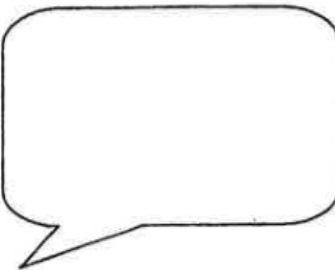
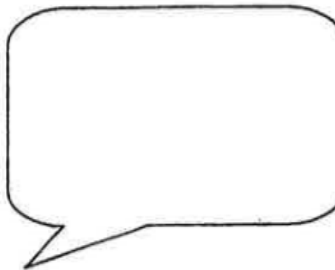
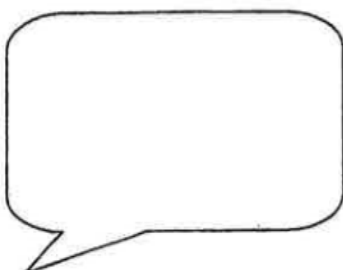
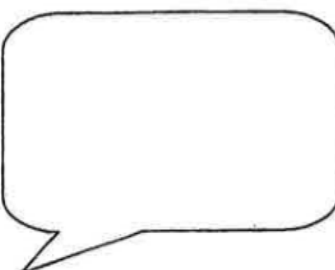
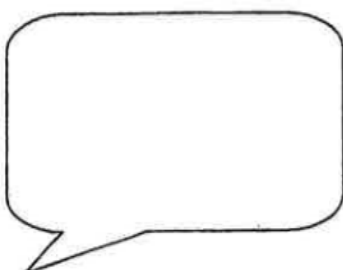
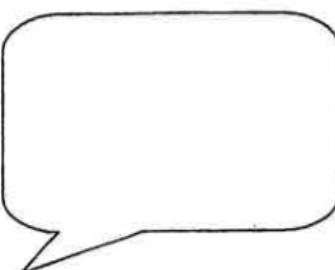
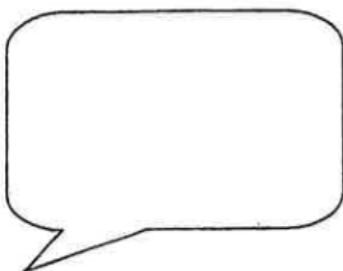
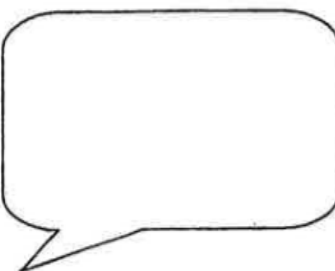
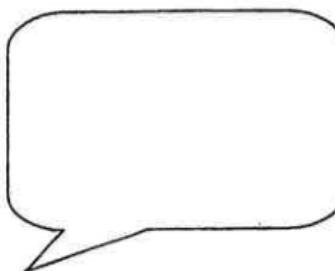
7 Maailman ainoa minä

Lue (tai kuuntele) kappale. Kirjoita kappaleesta omat muistiinpanot tähän.

Pohdi minäkuvaasi nelikentän kysymysten avulla.

Suoritus-minä 1. Missä kouluaineissa olen hyvä? 2. Missä koulun ulkopuolisissa asioissa olen hyvä? 3. Mitä osaan? 4. Mitkä ovat vahvuuteni/heikkouteni?	Sisäinen minä 1. Mitkä ovat hallitsevat luonteenpiirteeni? 2. Millaisia asioita arvostan? 3. Mitä tavoittelen elämässäni?
Sosiaalinen minä 1. Millainen olen koulussa/vapaa-ajalla/perheeni parissa? 2. Millainen olen ystävänä/vieraiden ihmisten seurassa? 3. Mitä teen/tunnen, kun olen yksin? 4. Millaisten ihmisten seurassa viihdyn parhaiten?	Ihanne-minä 1. Millainen haluaisin olla luonteeltani? 2. Millainen haluaisin olla ulkonäöltäni? 3. Mitä haluaisin osata?

Kirjoita kupliin esimerkkejä tilanteista, joissa sinulla on käynyt vastaavasti.

Hyvään itsetuntoon kuuluu:	 Osaa asettaa itselleen päämääriä ja ottaa vastaan haasteita.	 Otaa vastaan myönteistä ja kielteistä palautetta ja käyttää sitä itsensä kehittämiseen.
 Suhtautuu itseensä myönteisesti, hyväksyy itsensä ja arvostaa itseään.	 Tekee tehtävänsä ja vie hankkeensa loppuun.	 Sietää pettymyksiä.
 Myöntää omat puutteensa ja heikkoutensa.	 Uskoo siihen, että omilla ratkaisuillaan voi vaikuttaa elämäänsä.	 Pitää kiinni oikeuksistaan ja rohkenee puolustaa itseään.
 Rohkenee ajatella, puhua ja toimia omalla tavallaan.	 On tyytyväinen omiin suorituksiinsa ja arvostaa myös toisten saavutuksia.	 Otaa vastuuta itsestään, toisista ihmisistä ja ympäristöstään.

8 Tunnetko itsesi

Lue (tai kuuntele) kappale.

Täydennä taulukkoon viisi arkista tilannetta ja niihin liittyvä tunne. Jokaisen tunteen täytyy olla eri. Veikö vai toiko tunne voimia?

Tilanne	Tunne	Voimia vievä/tuova

Tee kaksi tehtävää tehtävistä 2-7 s. 41.

50 Kriisistä voi selviytyä

Lue (tai kuuntele) kappale.

Mikä on kriisi?

Mitkä ovat tyypillisiä kehityskriisejä?

Mitkä ovat tyypillisiä elämänkriisejä?

Mitä tarkoittaa trauma?

Täydennä kriisin vaiheet taulukkoon.

Kriisin vaihe	Vaiheen merkitys/mitä siinä tapahtuu

Tee tehtävä 3 s. 219

9 Taitoja tulla toimeen

Lue (tai kuuntele) kappale.

Mitä tarkoittaa empatia?

Täydennä taulukkoon sosiaaliset taidot ja niiden selitykset kappaleen avulla. Etsi myös tilanne, jossa osasit käyttää taitoa tai sen käyttö olisi kannattanut.

Sosiaaliset taidot	Selitys	Tilanne

Millainen on alistuva henkilö?

Millainen on hyökkäävä henkilö?

Täydennä minä-viesti.

Tulin iloiseksi, kun

Keksi kaksi minä-viestiä omilla tunteilla.

Puolustusmekanismit ristiriitatilanteessa

Yhdistä parit niin, että laitat esimerkin kirjaimen viivalle.

1. ____ Auktoriteettiin turvautuminen
 2. ____ Tunnetilan siirtäminen
 3. ____ Hyvien ominaisuuksien siirtäminen itselle
 4. ____ Huonojen ominaisuuksien siirtäminen toiselle
 5. ____ Kostaminen
 6. ____ Kieltäminen
 7. ____ Samastuminen
 8. ____ Taantuminen
-
- A. "Emme menestyneet, koska muut eivät olleet tarpeeksi hyviä."
 - B. "Kaikki kaveritkin käyttävät lippistä koulun ruokalassa."
 - C. Kun kuusivuotiaalle Elviiralle syntyi pikkuveli, hän alkoi leikkiä olevansa kävelemään opetteleva lapsi.
 - D. En tupakoi, koska valmentaja sanoo, että silloin kunto heikkenee.
 - E. "Olen hyvä muusikko, koska olen hyvällä musiikkiluokalla."
 - F. "En olisikaan halunnut musiikkipainotteiselle yläasteelle."
 - G. Innostunut opettaja tartuttaa intonsa oppilaisiin.
 - H. Loukattu levittää juoruja henkilöstä, joka häntä loukkasi.

10 Arvot näyttävät suuntaa

Lue (tai kuuntele) kappale.

Selitä lihavoidut käsitteet.

Jos tavoittelet 8-10 arvosanaa, tee tehtävä 3 s. 49.