

Mitä toivomme lapsillemme ja nuorillemme?

Toivomme sitä, että he löytäisivät oman potentiaalinsa, sen kauniin ja eheän, joka jokaisessa on syntymälahjana sekä uskon ja luottamuksen siihen, mihin kaikkeen he pystyvät kasvamaan ja miten he pystyvät saavuttamaan omia unelmiaan. Toivomme, että he kasvavat onnellisiksi ja täyteen kukoistukseensa.

Meillä aikuisilla on avaimet käsissämme: Miten kohtaamme heitä, millaiset työkalut tarjoamme heille ja millaisin toivon sanoin valjastamme heitä tulevaisuuteen. Miten katsomme heitä? Miten kuulemme heitä? Miten saatamme heitä kohti kukoistustaan?

Vain hyvinvoivat aikuiset kasvattavat hyvinvoivia lapsia ja nuoria. Siksi on tärkeää, että aikuinen huolehtii itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan ensin. Aikuisen sisäinen puhe itselleen olkoon myös arvostavaa, myötätuntoista ja ratkaisukeskeistä.

Kangasalan yhteisöllisen oppilashuollon hyvinvoinnin vuosikello perustuu positiiviseen pedagogiikkaan.

Lähdeteos: Kukoistava kasvatus (Avola&Pentikäinen) sekä Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello.

Elokuu: Yhteisöllisyys, osallisuus

Yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että oppilas tuntee ryhmän jäsenet ja ryhmän jäsenet tuntevat oppilaan. Kohtaamiset lisäävät yhteisöllisyyttä. Jotta oppilas uskaltaa osallistua omana itsenään ryhmän toimintaan, on hänen tunnettava olonsa turvalliseksi ryhmässä. Emotionaalisesti turvallinen ryhmä rakentuu kaiken aikaa läpi kouluvuosien. Ryhmän vuorovaikutuksen mallittajana toimii arvostavasti kohtaava aikuinen.

Syyskuu: Itsetuntemus ja vahvuustaidot; läsnäolo ja rentoutuminen

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja arvokas. Omiin tunteisiin ja vahvuuksiin tutustuminen ja niiden vaaliminen edistävät ihmissuhdetaitoja ja hyvinvointia. Jokaisella aikuisella, lapsella ja nuorella on luontaisia vahvuuksia, ja vahvuuksia voidaan myös lisätä ja kehittää. Vahvuuksien hyödyntäminen edistää oppimista ja kehittää resilienssiä eli psyykkistä joustavuutta.

Läsnäolotaito tarkoittaa syvällistä ihmisyyden kokemusta ja tämän hetken elämistä ilman kiirehtimistä seuraavaan hetkeen. Kun mieli on rento ja valpas, opimme parhaiten ja voimme hyvin. Tuntemme mielenrauhaa. Läsnäolotaito on avain hyviin ihmissuhteisiin.

Lokakuu: Tunnetaidot

- taitoa tiedostaa, tunnistaa ja elää tunteiden kanssa tasapainossa
- taitoa huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
- taitoa kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita
- taitoa ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia ja myötätunto)

Tunteillamme on vaikutusta niin omaan kuin ympärillä olevien lasten ja nuorten hyvinvointiin ja oppimiseen. Oman läsnäolon merkitys, katsekontakti, rauhallisuus ja omien tunteiden säätely oppilaiden kohtaamisessa, on tärkeää.

Onnellisuustaidot

- taitoa huomata, nähdä ja tehdä hyvää
- taitoa tuntea sekä osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta
- taitoa tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille
- taitoa pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja ottaa hyvää vastaan

Kun tuomme elämäämme meille mielekkäitä, tärkeitä ja merkityksellisiä asioita lisäämme onnellisuutta. Lisäksi onnellisuustutkimusten interventioista on löydetty kaikille ihmisille yhteisiä tekemisiä eli taitoja, joita vaalimalla omaa pysyvää onnellisuustasoa on mahdollista nostaa. Yksi tärkeimmistä onnellisuustaidoista onkin kiitollisuus ja hyvän huomaaminen.

Kiitollisuus ja hyvän huomaaminen

Kiitollisuuden harjoittaminen liittyy voimakkaasti myönteisiin tunteisiin ja niiden synnyttämiin hyvinvointivaikutuksiin yksilön elämässä. Kiitollisuuden harjoittaminen on hyvin henkilökohtaista ja yksilöllistä, ja tärkeintä on, että kiitollisuuden aiheet ovat yksilölle tosia.

Kiitollisuus auttaa meitä näkemään, mitä kaikkea meillä todellisuudessa on. Yleensä ihmisillä on elämässään itse asiassa enemmän hyvää kuin huonoa, mutta biologisesti keskitämme enemmän energiaa huonoihin asioihin elämässämme kuin hyviin. Kiitollisuus auttaa muuttamaan tätä biologiaa.

Kiitollisuuden vahvistaminen tekee meistä todellisuudessa objektiivisempia, koska kaiken sen huomaamisen rinnalla, mikä on pielessä tai mitä haluamme lisää, kiitollisuus auttaa meitä näkemään myös kaiken sen, mitä meillä on ja mikä elämässämme on hyvin.

Toisin sanoen kiitollisuus harjoittaa aivoja huomaamaan hyvän.

- Aivojen hermoradat kiitollisuuden aiheiden ja hyvän huomaamisen suhteen vahvistuvat.
- Aivojen ohjelmoiminen hyvän huomaamiseen mahdollistaa aidon KANNUSTUKSEN. (Pauliina Avola)

Marraskuu: Myötätuntotaidot

”Jos haluat toisten olevan onnellisia, harjoita myötätuntoa.

Jos haluat itse olla onnellinen, harjoita myötätuntoa.” –Dalai Lama

Myötätuntotaidot ovat erityisiä syvä tunnetaitoja. Niitä ovat empatia-, myötätunto- ja itsemyötätuntotaidot, joiden avulla voimme elää merkityksellisessä ja arvostavassa yhteydessä itsemme ja toisten ihmisten kanssa. Empatia on kykyä samaistua toisen tunteisiin.

Myötätuntoisuus on aktiivista ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan.

Itsemyötätunto on aktiivista ystävällisyyttä itseä kohtaan vastoinkäymisten kohdatessa.

Myötätuntotaitojen opettaminen:

1. Taitoa olla aktiivisen ystävällinen itseä ja muita ihmisiä kohtaan.
2. Taitoa tehdä hyvää ja auttaa muita (huomata ja tunnistaa kärsimys)
3. Taitoa myötäiloita ja myötäelää toisten ihmisten kanssa (tunnetaidot)
4. Taitoa toimia myötätuntoisesti ryhmän ja yhteisön jäsenenä (vastuu yhteisöstä)

Joulukuu: Kaveritaidot ja vuorovaikutustaidot; ristiriitojen ratkaisu, luottamus, kunnioitus ja tasa-arvo

Kaveritaidoilla tarkoitetaan sosiaalisia taitoja, eli niitä taitoja joita tarvitsemme, kun olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kaveritaitojen pohjana on itsetuntemus ja itsemyötätunto, jotka lisäävät luottamusta ja empatiaa itseä ja muita kohtaan.

Kaveritaidot eli ihmissuhdetaidot ovat

- taitoa muodostaa ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita ja ystävyyttä
- taitoa toimia ryhmän jäsenenä ja tehdä yhteistyötä
- taitoa tuntea itsensä sekä ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta
- taitoa ratkaista ristiriitoja, sovitella ja antaa anteeksi.

Ihmissuhdetaitojen tärkeät luonteenvahvuudet ovat

- ystävällisyys
- rakkaus
- anteeksiantavaisuus
- itsesäätely
- sosiaalinen älykyys
- ryhmätyötaidot
- myötätunto

Näitä vahvuuksia vahvistamalla kehitetään erityisesti vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja.

Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä. Keskeistä vuorovaikutustaidoille on vastavuoroisuus, se että molemmat tai kaikki osapuolet osallistuvat yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan.

Vuorovaikutustaidot ovat

- taitoa olla rakentavassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- taitoa hallita vuorovaikutustaidot ja käyttää niitä tietoisesti
- taitoa olla aktiivisena ja myönteisenä vuorovaikuttajana ihmissuhteissa
- taitoa rakentaa ryhmiä myönteisellä vuorovaikutuksella.

Vuorovaikutuksen viisi taitoa ovat

1. kiinnostuminen
2. kysyminen
3. kuuntelu
4. kannustus
5. kunnioitus

Tammikuu: Some ja hyvinvointi

“Lapsuus ja nuoruus tapahtuvat myös mediassa”

Lapset ja nuoret elävät ja kasvavat mediakulttuurissa, joka muodostuu lukemattomista mediasisällöistä, alustoista, välineistä ja ilmiöstä. Media ja sen merkitykset ovat lisääntyneet ihmisten arjessa. Myös kokemukset, vuorovaikutus ja oppiminen ovat muuntuneet entistä mediavälitteisemmiksi.

“Lapsilla ja nuorilla on oikeus hyvään elämään ja kasvuun kulttuurissa, jossa medially on merkittävä rooli.”

Mediakulttuuri on täynnä vaikuttimia, jotka osaltaan saavat median käyttäjiä ajattelemaan ja toimimaan tietyin tavoin. Media on osa todellisuutta, joka muotoilee ymmärrystä, näkökulmia ja todellisuudelle annettuja merkityksiä. Media vaikuttaa monin tavoin siihen, miten ja millaisia havaintoja maailmasta tehdään.

Monien nettisivujen ja sovellusten rakenne mahdollistaa ja jopa kannustaa tekemään montaa asiaa yhtä aikaa. Älylaitteiden erilaiset ilmoitukset ja merkkiäät venyttävät kykymme keskittyä äärimmilleen ja haastavat tarkkaavaisuuttamme. Digimedit antavat aivoillemme jatkuvasti nopeita palkintoja, joiden äärellä koemme yllätyksiä, mielihyvää ja tunnekuohuja. Ilmiön ymmärtämisen lisäksi tarvitsemme tietoisuutta, oivalluksia ja keinoja vaikuttaa omien valintojemme kautta sekä omaan, että yhteisömmme hyvinvointiin. Haittojen ja häiriöiden ennakointi, vastuullisuus sekä valintojen tekeminen omien arvojen ja mielipiteiden pohjalta on yksi tapa vaikuttaa digihyvinvointiin.

Lähde: <https://www.mll.fi/>

Helmikuu: Tulevaisuus; unelmointi ja ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys on asenne ja näkökulma: oli tilanne mikä tahansa, voimme katsoa eteenpäin ja löytää uusia ratkaisuja. Se on myös menetelmä, jota voimme harjoitella.

Ratkaisukeskeisyys on keskittymistä tavoitteisiin, tulevaisuuteen, toimiviin ratkaisuihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin. Aikuisen ratkaisukeskeinen näkökulma näkyy koulumaailmassa ennen kaikkea siinä, että oppilaat tulevat nähdyiksi hyvinä, arvokkaina ja rakastettavina. Kaikki ehjä, hyvä ja kaunis nousee oppilaassa esiin ensin.

Ratkaisukeskeisen toiminnan periaatteet:

1. Tavoitteet vievät eteenpäin: tavoitteiden asettaminen
2. Hyvän huomaaminen on hyvä rakennusala: keskittyminen hyvään
3. Arvostuksella on arvoa: arvostuksen, myönteisyyden ja kunnioituksen ilmapiiri
4. Pienin askelin perille: pienet edistymiset huomataan kun kuljetaan kohti tavoitetta
5. Avoin mieli löytää ratkaisut: avoin mieli uusille ratkaisuille

Unelmointi- ja tavoittelutaidot ovat taitoa unelmoida ja asettaa itselle merkityksellisiä tavoitteita. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii ratkaisukeskeistä ajattelua ja toimintaa sekä sinnikästä työskentelyä kohti tavoitteita. Pienetkin onnistumiset huomataan positiivisten tunteiden vahvistamina.

Maaliskuu. Terveys

Onnellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että nukumme riittävästi, syömme ravitsevaa ruokaa, liikumme riittävästi ja energia pääsee virtaamaan aktiivisen elämäntavan ansiosta. Levon ja rauhoittumisen merkitys elinvoimaisuuden vahvistajana on välttämätön.

Elinvoimaisuus, kehon toiminnot ja aivojen toiminta sekä niiden hermoverkot ovat kiistattomasti yhteydessä toisiinsa. Maslow'n tarvehierarkian (fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvostuksen tarve, älylliset ja esteettiset tarpeet, itsensä toteuttamisen tarve) mukaan ihmisen perustarpeiden tulee täytyä tietyssä järjestyksessä, jotta

ihminen voi kehittyä ja voida hyvin. Myös aivojemme toiminta on yhdenmukaista Maslow'n tarvehierarkian kanssa ja siksi perustarpeista huolehtiminen oikeassa järjestyksessä on niin ensisijaisen tärkeää oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta.

Aivojen tarkastelua hyvinvoinnin ja kehittymisen näkökulmasta:

Liskoaiivot: aivojen vanhin osa; huolehtivat perustarpeistamme

Vanhat nisäkäsaivot: Limbinen järjestelmä ja takaraivolohko; tunne-elämän ja pelkoreaktioiden järjestely

Uudet nisäkäsaivot: Etuaivokuori; oppimisen ja ratkaisukeskeisyyden tärkein työkalu, mahdollistaa mm. uudet ratkaisut ja oivallukset. Onnellisuuden ja hyvien ihmissuhteiden kannalta meidän tulee panostaa etuotsalohkon käyttöön. Tämä on tärkeää niin aikuisten kuin oppilaidenkin huomata.

Etuaivolohkoa avaa ja kehittää esimerkiksi tietoinen hengittäminen, hiljentyminen, hyväksyntä, hymy ja huumori. Jotta etuotsalohko pystyy työskentelemään, tarpeiden tyydyttämisestä on huolehdittava ensin.



Päivi Mansikka-Aho

Vahtikoirana varoitin

Viisaana pöllönä rauhoitan
Aarrearkkuun kaiken oppimani tallennan.

Huhtikuu: Arjen selviytymistaidot

Itsensä johtamisen taitoa tarvitaan nykypäivänä arjen moninaisten valintojen edessä koko elämän ajan. Itsensä johtamisen sekä kaikkien muiden elämäntaitojen myötä ihminen voi saavuttaa ja ponnistella tavoitteitaan kohti. Tavoitteiden saavuttaminen taas lisää hyvinvointia. Vastuun ottaminen omasta elämästä on tärkeä osa itsensä johtamisen taitoa. Toinen tärkeä osa itsensä johtamisessa on tietoisuus. Kun tuntee omia arvojaan, ajatteluaan, uskomuksiaan ja asenteitaan, on mahdollista johtaa niitä ja omaa toimintaansa. Kolmas tärkeä osa itsensä johtamisessa on ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisellä asenteella pääsemme kohti haluttuja tavoitteita arjessamme.

Toukokuu: Arviointi

Vahvistavan ja oppimista edistävän arvioinnin tarkoitus on ennen kaikkea nostaa esiin sitä, mitä jo osataan, mikä on opittu sekä miten oppiminen ja tavoitteet on saavutettu. Kannustavan ja vahvuuksiin keskittyvän arvioinnin tarkoitus ei ole kuitenkaan luoda oppilaalle epärealistista kuvaa oppimisestaan. Vahvuuksiin keskittyvän arvioinnin tavoitteena on auttaa oppilasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja osaamistaan, mutta samalla saada oppilaan tietoisuuteen kehitettävät osa-alueet. Opettajan palautteen tulee aina olla aitoa, sillä epäaito myönteinen palaute ei todellisuudessa kannusta lasta, vaan heikentää luottamusta aikuisen antamaan palautteeseen. Positiivisen pedagogiikan mukaisessa arvioinnissa palautteiden suhde tulisi olla kolme positiivista palautetta suhteessa yhteen negatiiviseen tai korjaavaan palautteeseen. Laaja-alaisen hyvinvointitaitojen arvioinnin tärkein tavoite on vahvistaa oppilaan omaa tunnetta omista taidoista ja oppimisesta. Näin opitut taidot muuttuvat tietoisiksi ja vahvistuvat entisestään. Arvioinnin tarkoitus on aina tukea oppilaan omaa hyvinvointia. Arvioinnissa hyödynnetään aktiivisesti ohjaavaa keskustelua kiinnostuen, kysyen, kuunnellen ja kannustaen oppilasta kunnioittavasti.

Valmiita tuntimateriaaleja:

Hyvinvoinnin vuosikello (kaikkiin teemoihin)

<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Tunne- ja turvataitoja lapsille

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus

Mieli Ry www.mieli.fi

Kuukausi ja teema	Tavoite ja sisällöt	Materiaalivinkit
<p><u>Elokuu</u></p> <p>Yhteisöllisyys ja osallisuus</p>	<ul style="list-style-type: none">- <i>harjoitellaan ryhmässä toimimista</i>- <i>alkeita itsetuntemuksesta</i> - ryhmään kuuluminen, ryhmään liittyminen, ilmapiiri- itsetuntemus; Kuka minä olen? Mistä pidän? Mitä osaan?	<p>Tutustumisleikkejä</p> <p>Ympäristöopin ja SUK:n materiaalit</p> <p>Kiva-koulu materiaali</p> <p>Itsetunto kohdalleen s. 53- 55, 57- 60</p> <p>https://ryhmarenki.fi/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p>

		<p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Syyskuu</u></p> <p>Itsetuntemus ja vahvuustaidot; läsnäolo ja rentoutuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>omat vahvuudet tutuksi</i> - <i>tunnistaa kouluajan ja vapaa- ajan ero</i> - <i>millainen koululainen olen</i> - päivän rytmi; lukujärjestys - turvallinen koulumatka - tietoisuus omista kyvyistä ja vahvuuksista - tiedostaa itsensä ainutkertaisena yksilönä 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja s. 49-56</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Lohikäärmeiden kesyttäminen; Luovia rentoutusharjoituksia lapsille</p> <p>https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille#425ea3b6</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/pikkuisten-mindfulnesskortit.pdf</p> <p>https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-lapsille/olen-ihana/</p> <p>https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/rentoutus-lapselle/</p>

		<p>https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/</p> <p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Lokakuu</u></p> <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>osaa nimetä oman turvaverkon jäseniä</i> - <i>tietää, millainen on hyvä kavერი</i> - <i>huomaan ympärillään olevan hyvä</i> - <i>tunnistaa itsessään nousevia tunteita</i> <ul style="list-style-type: none"> - turvaverkko; ketkä kuuluvat turvaverkkoon - kavერი- ja tunnetaidot; Miten saan kavereita? Miten pääsen ryhmään? - välittämisen taito 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja s. 33- 40</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Itsetunto kohdalleen s. 205- 210</p> <p>https://www.varinaitit.fi/tunnetaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p>

		<p>https://viitoturakkaus.fi/tuote-osasto/onnellisuustaidot/kiitollisuus-ja-lasnaolotaidot/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Marraskuu</u></p> <p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppia tunnistamaan, ilmaisemaan ja nimeään tunteita itsessä ja toisessa</i> - perustunteet; niiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen - perustunteet omassa kehossa; Miltä minusta tuntuu? 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja s. 63- 74</p> <p>Itsetunto kohdalleen s. 83- 84, 90</p> <p>Huomaa Hyvä! s. 91-97</p> <p>https://viitoturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf</p> <p>https://positiivinenkasvatus.fi/luontevahvuudet/vahvuus-3-myotatunto/</p> <p>https://viitoturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p>

		<p>Englanninkielinen video itsemyötätunnosta: https://youtu.be/AyQdeYjXUhE Suomenkielinen video hyvinvoivasta ja myötätuntoisesta koulusta: https://vimeo.com/245887842 Hymy-koulujen sivu myötätuntotaidoista: https://www.hymykoulut.fi/hymy-taidot Läsnäoloharjoitus, joka vahvistaa myötätuntotaitoja: Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus kouluun 15min on Vimeo Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10min on Vimeo</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Joulukuu</u></p> <p>Kaveritaidot, vuorovaikutustaidot, ristiriitojen ratkaisu, luottamus, kunnioitus, tasa- arvo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppia tunnistamaan keskusteluun/ryhmään liittymisen hetket ja toimintamallit</i> - vuorovaikutustilanteiden eri tasot - joustavuus keskustelussa 	<p>Itsetunto kohdalleen! s. 98, 105, 150, 160</p> <p>Kiva-koulu materiaali</p> <p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit</p>

		<p>https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kaverisuhteet/</p> <p>https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kaveriviikko/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Tammikuu</u></p> <p>Some ja hyvinvointi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>tunnistaa sopiva, turvallinen ja iänmukainen somen käyttöön</i> - <i>oppia ymmärtämään oma vastuu some käyttäytymisessä</i> - <i>kriittinen sosiaalisen median lukutaito</i> - <i>tunnistaa hyvän arjen merkitys omalle hyvinvoinnille</i> - ymmärrys eri some kanavien ikärajoista - ymmärrys oman hyvinvoinnin vaikutuksista omaan arkeen - mobiililitteiden järkevä käyttö 	<p>Yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>https://mediataitokoulu.fi</p> <p>https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/mediakasvatuksen-aineistot/</p> <p>https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digijajassa/</p> <p>https://mediakasvatus.fi/materiaalit/</p> <p>https://mediakasvatus.fi/materiaali/infograafi-hyvinvointibingo/</p> <p>https://medialukutaitosuomessa.fi/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p>

		<p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Helmikuu</u></p> <p>Tulevaisuus, unelmointi, ratkaisukeskeisyys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oivaltaa oma vahvuus ratkaisujen löytämisessä</i> - <i>osaa unelmoida tulevaisuudesta</i> - <i>ymmärtää omat voimavarat ratkaista asioita</i> 	<p>https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten_kanssa_tyoskentelyyn/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatusta</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Maaliskuu</u></p> <p>Terveys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ymmärtää terveellisten elämäntapojen merkityksen omaan hyvinvointiin ikätaso huomioiden</i> 	<p>Ympäristöopin sisällöt</p> <p>https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/</p> <p>Aineistoa nuoren ruoka- ja kehosuhdekasvatukseen</p>

		<p>Maistuva koulu - Ruokailoa kouluihin!</p> <p>Lapsen itsetunnon tukeminen – Neuvokas perhe - myös ylipainon puheeksiotto</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-itsetunnon-tukeminen/</p>
<p>Huhtikuu</p> <p>Arjen selviytymistaidot</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>arvioida omaa hyvinvointiaan</i> - <i>kerrata turvallisen ja terveellisen arjen tekijöitä</i> - Hyvinvoinnin itsearviointi 	<p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p>Toukokuu</p> <p>Arviointi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arvioidaan omaa kehittymistä laaja-alaisissa hyvinvointitaidoissa</i> - <i>Mitä olen oppinut tänä vuonna?</i> 	<p>https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p>

Yhteisöllisen vuosikello liite
vuosiluokat 3. ja 4.

Kuukausi ja teema	Tavoite ja sisällöt	Materiaalivinkit
<p><u>Elokuu</u></p> <p>Yhteisöllisyys ja osallisuus</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppii arvostamaan ja kunnioittamaan yhteisön jäseniä</i> - <i>tekee suunnitelmia sekä oman että toisten hyvinvoinnin edistämiseksi</i> - ryhmään kuuluminen, ryhmään liittyminen, ilmapiiri - oma osallistuminen tasa-veroisenä jäsenenä 	<p>Ympäristöopin ja SUK:n materiaalit</p> <p>Kiva koulu-materiaali</p> <p>Tutustumisleikkejä</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> <p>https://ryhmarenki.fi/</p>

<p>Syyskuu</p> <p>Itsetuntemus ja vahvuustaidot; läsnäolo ja rentoutuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>lisätä itsetuntemusta</i> - <i>löytää ja nimeää omia vahvuuksiaan</i> - itsetuntemus, vahvuudet/ heikkoudet, temperamentti - itseluottamus, osaaminen, arvostus, vastuu, osallistuminen 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja s. 49-56</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Lohikäärmeiden kesyttäminen; Luovia rentoutusharjoituksia lapsille</p> <p>https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille#425ea3b6</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/pikkuisten-mindfulnesskortit.pdf</p> <p>https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-lapsille/olen-ihana/</p> <p>https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/rentoutus-lapselle/</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/</p> <p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
--	---	--

<p><u>Lokakuu</u></p> <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>osaa määritellä, mitä tarkoittaa turvaverkko</i> - <i>oppia nimeämään, ilmaisemaan ja tunnistamaan tunteita</i> - <i>löytää keinoja omien tunteiden säätelyyn</i> - oma keho tunteiden ilmentäjänä - kaikkien tunteiden tarpeellisuus 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/onnellisuustaidot/kiitollisuus-ja-lasnaolotaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf</p> <p>https://positiivinenkasvatus.fi/luontevahvuudet/vahvuus-3-myotatunto/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p>

		<p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Marraskuu</u></p> <p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppia tunnistamaan, ilmaisemaan ja nimeään tunteita itsessä ja toisessa</i> - <i>osaa huomioida toisen tunnetilaa</i> - empatia ja kohtaaminen - itsenä arvostaminen, minä riitän 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>Huomaa Hyvä!</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf</p> <p>https://positiivinenkasvatus.fi/luonteenvahvuudet/vahvuus-3-myoatatunto/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p>

		Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
<u>Joulukuu</u> Kaveritaidot, vuorovaikutustaidot, ristiriitojen ratkaisu, luottamus, kunnioitus, tasa- arvo	<ul style="list-style-type: none"> - <i>tunnistaa ja osaa kertoa, millainen on hyvä kaveri</i> - <i>harjoittelee toisen huomioimista, kuuntelemista ja tukemista</i> - minä osana yhteisöä - kaveri- tunnetaidot, miten saan kavereita ja ylläpidän kaverisuhteita - jokainen on yhtä arvokas 	<p>Itsetunto kohdalleen!</p> <p>Kiva koulu-materiaali</p> <p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit</p> <p>https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kaverisuhteet/</p> <p>https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kaveriviikko/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<u>Tammikuu</u> Some ja hyvinvointi	<ul style="list-style-type: none"> - <i>harjoittelee hyvää mediakäyttäytymistä ja turvallista median käyttöä</i> - <i>tunnistaa peleihin liittyviä riskejä</i> - nettikiusaaminen ja turvataidot 	<p>Ympäristöopin ja yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>https://mediataitokoulu.fi</p> <p>https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/</p>

<p><u>Maaliskuu</u></p> <p>Terveys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ymmärtää terveellisten elämäntapojen merkityksen omaan hyvinvointiin ikätaso huomioiden</i> 	<p>Ympäristöopin ja yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y Aineistoa nuoren ruoka- ja kehosuhdekasvatukseen</p> <p>Maistuva koulu - Ruokailoa kouluihin!</p> <p>Lapsen itsetunnon tukeminen – Neuvokas perhe - myös ylipainon puheeksiotto</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-itsetunnon-tukeminen/</p>
<p><u>Huhtikuu</u></p> <p>Arjen selviytymistaidot</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>harjoittelee itsestä huolehtimista</i> - <i>löytää keinoja itsestä huolehtimiseen</i> - ajankulun hahmotus - tavaroiden huolehtiminen 	<p>Ympäristöopin ja yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p>

		Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
<u>Toukokuu</u> Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arvioidaan omaa kehittymistä laaja-alaisissa hyvinvointitaidoissa</i> - <i>Mitä olen oppinut tänä vuonna?</i> 	https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4

Yhteisöllisen vuosikello liite vuosiluokat 5. ja 6.		
Kuukausi ja teema	Tavoite ja sisällöt	Materiaalivinkit
<u>Elokuu</u> Yhteisöllisyys ja osallisuus	<ul style="list-style-type: none"> - <i>arvioi omaa ajankäyttöä</i> - <i>harjoittelee omaa osallistumistaan omaan oppimiseensa ja ryhmän toimintaan</i> - <i>toisten huomioiminen, omien valintojen vaikutukset ryhmään</i> 	<p>Ympäristöopin ja SUK:n materiaalit</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>Kiva-koulu materiaali</p> <p>https://ryhmarenki.fi/</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - itsetuntemus; voin omalla esimerkillä edistää toisten hyvinvointia 	<p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Syyskuu</u></p> <p>Itsetuntemus ja vahvuustaidot; läsnäolo ja rentoutuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>vahvistaa minäkuvaa</i> - <i>oppii tunnistamaan ja käyttämään omia vahvuuksiaan</i> - <i>oppii löytämään ja nimeämään kehittymisen kohteitaan</i> - itsetuntemus, olen tärkeä ja arvokas, vahvuudet/ heikkoudet, temperamentti - itsetunto, turvallisuus, yhteenkuuluvuus, itseys - itseluottamus, vastuu, arvostaminen, osaaminen 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Lohikäärmeiden kesyttäminen; Luovia rentoutusharjoituksia lapsille</p> <p>https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille#425ea3b6</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/pikkuisten-mindfulnesskortit.pdf</p> <p>https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-lapsille/olen-ihana/</p> <p>https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/rentoutus-lapselle/</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/</p>

		<p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Lokakuu</u></p> <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppi tunnistamaan, ilmaisemaan ja nimeämään itsessä ja muissa tunteita</i> - <i>löytää keinoja omien tunteiden säätelyyn ja hallintaan eri tilanteissa</i> - <i>huomaan oassa elämässään pienet onnellisuutta parantavat asiat</i> - tunteiden hallinta ja sietämien - tunteiden vaikutus omaan kehoon - myötätunto 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja</p> <p>Huomaa hyvä!</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>https://www.varinait.fi/tunnetaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/onnellisuustaidot/kiitollisuus-ja-lasnaolotaidot/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf</p> <p>https://positiivinenkasvatus.fi/luonteenvahvuudet/vahvuus-3-myotatunto/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p>

		<p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Marraskuu</u></p> <p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>oppia suhtautumaan tavoitteisiinsa kohtuudella</i> - <i>huomaa väsymisen merkit-> armollisuus itselleen</i> - <i>osaa osoittaa myötätuntoa kaverille</i> - kaveri- tunnetaidot - omien rajojen tunnistaminen 	<p>Hyvää mieltä yhdessä käsikirja</p> <p>Itsetunto kohdalleen</p> <p>Huomaa Hyvä!</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf</p> <p>https://positiivinenkasvatus.fi/luontevahvuudet/vahvuus-3-myotatunto/</p> <p>https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p>

		<p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Joulukuu</u></p> <p>Kaveritaidot, vuorovaikutustaidot, ristiriitojen ratkaisu, luottamus, kunnioitus, tasa- arvo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>tietää mikä on turvaverkon merkitys</i> - <i>oppii miten ja mitä saa apua</i> - <i>harjoittelee toisten huomioimista, kuuntelemista ja tukemista</i> - <i>ymmärtää erilaisten ihmissuhteiden merkitys</i> - <i>vahvistaa vuorovaikutustaitoja</i> - <i>miten uskallan olla oma itseni?</i> - <i>miten saan kavereita?</i> - <i>miten ylläpidän kaverisuhteita?</i> - <i>turvaverkon merkitys, ystävyysuhteet</i> 	<p>Itsetunto kohdalleen!</p> <p>https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit</p> <p>https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kaverisuhteet/</p> <p>https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kaveriviikko/</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Tammikuu</u></p> <p>Some ja hyvinvointi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>vastuullinen median käyttö</i> - <i>kriittinen median lukutaito</i> - <i>ymmärtää ruutuajan vaikutukset hyvinvoinnille</i> 	<p>Ympäristöopin ja yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>https://mediataitokoulu.fi</p>

		<p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p><u>Maaliskuu</u></p> <p>Terveys</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ymmärtää terveellisten elämäntapojen merkityksen omaan hyvinvointiin ikätaso huomioiden</i> 	<p>https://kehuva.com/</p> <p>Kehuva – lähestymistapa - Eri alojen ammattilaisille tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja. Lähestymistavassa työskennellään kolmen suhteen äärellä: suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan.</p> <p>Lapsen itsetunnon tukeminen – Neuvokas perhe - myös ylipainon puheeksiotto</p> <p>https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-itsetunnon-tukeminen/</p>
<p><u>Huhtikuu</u></p> <p>Arjen selviytymistaidot</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arvioida taitoaan arjesta selviytymiseen -> kouluun lähtö, tavarat mukana yms.</i> - <i>ymmärtää tekojensa seuraukset omalle hyvinvoinnilleen ja selviytymiselle</i> - <i>hyvinvoinnin itsearviointi -> osaa arvioida hyvinvoinnissaan tapahtuneita muutoksia, onko oppinut uutta omasta hyvinvoinnistaan</i> 	<p>Ympäristöopin ja yhteiskuntaopin sisällöt</p> <p>Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus</p> <p>Mieli Ry www.mieli.fi</p> <p>Hyvinvoinnin vuosikello https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p> <p>Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - tekee terveellisiä ja turvallisia arjen valintoja 	
<p><u>Toukokuu</u></p> <p>Arviointi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arvioidaan omaa kehittymistä laaja-alaisissa hyvinvointitaidoissa</i> - <i>Mitä olen oppinut tänä vuonna?</i> 	<p>https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4</p>

Valmiita tuntimateriaaleja löytyy kaikkiin osioihin:

Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen (2019) Kukoistava kasvatus

Mieli Ry www.mieli.fi

Hyvinvoinnin vuosikello (kaikkiin teemoihin): <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

1.-6. luokkien liitettä päivittää: Minna-Leena Aalto