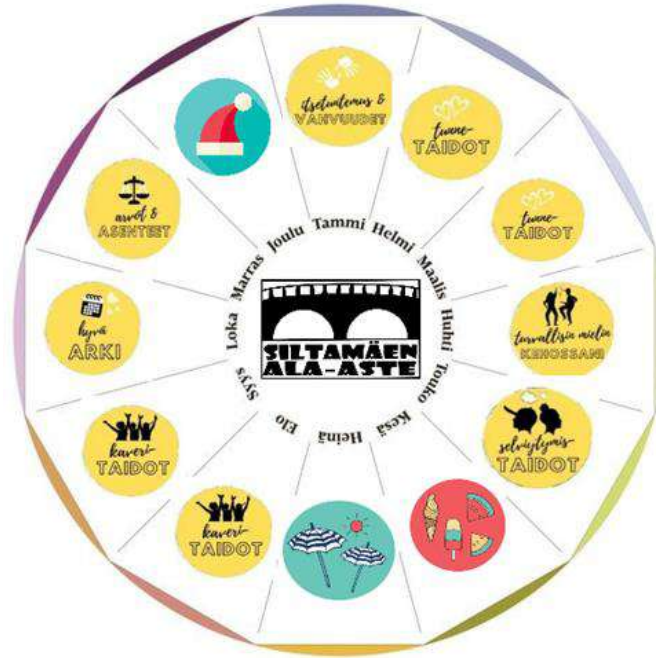


# Hyvinvoinnin vuosikello



Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana

Anna-Mari Jaatinen, Lotta Nurmi ja Emma Tuomola

Siltamäen ala-asteen koulu

## Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	3
2. Hyvinvoinnin vuosikellon tavoite.....	4
3. Hyvinvoinnin vuosikellon kirjoittaminen ja toteuttaminen .....	5
4. Siltämäen ala-asteen koulun hyvinvoinnin vuosikello .....	7

## 1. Johdanto

Siltamäen ala-asteen koulu (Siltis) on noin 300 oppilaan alakoulu Helsingissä. Siltiksen tärkeät teemat ovat kunnioittaminen, välittäminen, yhteisöllisyys, inhimillisyys ja sitoutuminen.

Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana –koulutuskonaisuuteen on osallistunut Siltamäen ala-asteen koulusta rehtori Anna-Mari Jaatinen, erityisopettaja ja apulaisrehtori Lotta Nurmi sekä erityisopettaja Emma Tuomola. Lisäksi hyvinvoinnin vuosikellon laatimiseen on osallistunut koulun johtoryhmä ja koulukuraattori. Hyvinvoinnin vuosikelloa on laadittu pääasiassa kevään 2022 aikana SKY-hankkeen työpajoissa.

Siltamäen ala-asteen koulun hyvinvoinnin vuosikelloa on toteutettu elokuusta 2022 alkaen. Koulun henkilökunta on perehdytetty hyvinvoinnin vuosikellon käyttöön.

Seuraavissa luvuissa esitellään hyvinvoinnin vuosikellon tavoite sekä kerrotaan hyvinvoinnin vuosikellon laatimisesta ja toteuttamisesta. Lopuksi esitellään Siltamäen ala-asteen koulun valmis hyvinvoinnin vuosikello.

## 2. Hyvinvoinnin vuosikellon tavoite

Hyvinvoinnin vuosikellon tavoitteena on tuoda opettajille työkaluja tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen. Tavoitteena on, että jokaisessa luokassa opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja säännöllisesti. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisella pyritään vahvistamaan koko kouluyhteisön hyvinvointia.

Helsingissä Laakavuoren ala-asteen koulussa tutkittiin vuosina 2019-2020 tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin. Tutkimuksessa huomattiin, että säännöllinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen kehitti oppilaiden ryhmätyötaitoja ja keskittymistä sekä vähensi kiusaamista ja rasismia. Lisäksi lapset oppivat säätämään tunteitaan paremmin. (Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen vahvisti vuodessa selvästi oppilaiden sosiaalisia taitoja ja paransi luokkien ilmapiiriä, 2021.) Myös Siltamäen ala-asteen koulussa tavoitteena on vahvistaa oppilaiden yhteishenkeä sekä sosiaalisia taitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen on todettu ehkäisevän kiusaamista koulussa (Mielenterveystaidot osana koulun arkea, 2021).

Tunne ja vuorovaikutustaitojen tärkeyttä on tuotu esiin myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa useassa kohdassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) kerrotaan muun muassa seuraavasti: “Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. He saavat mahdollisuuden kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden.”

### 3. Hyvinvoinnin vuosikellon kirjoittaminen ja toteuttaminen

Idea Siltamäen ala-asteen koulun hyvinvoinnin vuosikelloon syntyi SKY-hankkeen työpajassa. Perusopetuksen sitouttavan koulu yhteistyön (SKY) tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä oppilaiden poissaoloja. Lisäksi toimintamallilla tuetaan oppilaiden kiinnittymistä koulu yhteisöön sekä tavoitellaan myönteistä toimintakulttuuria koko kouluun. Keskeinen tavoite on systemaattinen tunne- ja vuorovaikutusohjelmien käyttö osana opetusta. Valtakunnallinen toimintamalli kehitetään yhdessä kuntien ja koulujen kanssa. Toimintamalli on tarkoitus vakiinnuttaa valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti vuosina 2022-2023. (Sitouttava koulu yhteistyö.)

Sitouttavan koulu yhteistyön kehittäminen on alkanut Helsingissä elokuussa 2021. SKY-hankkeen tavoitteena on kehittää kouluun kiinnittymisen keinoja, kuten oppilaiden osallisuuden vahvistamista, hyviä opettaja oppilassuhteita, kodin ja koulun yhteistyötä sekä yhteisöllisen oppilashuollon toimintaa. Tavoitteena on mallintaa kouluille systemaattinen poissaolojen seurannan ja puuttumisten toimintamalli. (Sitouttavan koulu yhteistyön kehittäminen Helsingissä.)

Siltamäen ala-asteen koulu (Siltis) lähti mukaan sitouttavaan koulu yhteistyön pilotointiin kevätlukukaudella 2022. SKY-hankkeen projektiasiantuntijan tammikuisen kouluvierailun yhteydessä sovittiin Siltiksen osallistumisesta hankkeeseen. Siltamäen ala-asteen tunne- ja vuorovaikutusopetuksen suunnittelu aloitettiin kasvatuksen ja koulutuksen toimialan (KASKO) SKY-työpajassa maaliskuussa. Työpajassa työstettiin Siltiksen hyvinvoinnin vuosikelloa. Koulukohtaista työstöä jatkettiin toisessa työpajassa huhtikuussa. Työryhmään kuuluivat rehtori, kaksi laaja-alaista erityisopettajaa, oppilashuoltoryhmään kuuluva koulukuraattori sekä apulaisrehtoreista ja luokanopettajista muodostuva koulun johtoryhmä.

Valmis Siltiksen hyvinvoinnin vuosikello esiteltiin työ yhteisölle elokuun VESO-suunnittelu päivien yhteydessä.

Kehittämis- ja yhteistyö SKY-hankkeen projektiasiantuntijan kanssa jatkuu lukuvuonna 2022-2023. Tänä lukuvuonna kehittämistyössä keskitytään samoihin teemoihin: tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen, poissaoloihin puuttumisen käytänteisiin ja kiusaamisen vastaisiin toimenpiteisiin. Yhteistyö lähtee jatkossakin koulukohtaisista tarpeista ja toiveista. Samalla huomioidaan hyvien käytänteiden jakaminen lähikoulujen kanssa ja kaupunkitaso linjaukset.

Siltiksen hyvinvoinnin vuosikello perustuu Mieli ry:n Hyvän mielen taitomerkkeihin. Mieli ry:n asiantuntija perehdytti työyhteisön YS-ajalla syyskuussa 2022 Hyvän mielen taitomerkkien taustalla olevaan teoreettiseen viitekehykseen ja käyttöön ottamiseen osana tunne- ja vuorovaikutusopetusta. Hyvän mielen taitomerkit –kokonaisuus on opetusaineisto, joka on luotu tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun (Nurmi, 2022).

### Hyvinvoinnin vuosikellon jalkauttaminen koulu yhteisöön



Kuva 1. Siltämäen ala-asteen koulun hyvinvoinnin vuosikellon laatiminen.

Siltämäen ala-asteen hyvinvoinnin vuosikelloon on valittu jokaiselle kuukaudelle oma teemansa, johon hyvän mielen taitomerkit liittyvät. Teemoja ovat kaveritaidot, hyvä arki, arvot ja asenteet, itsetuntemus ja vahvuudet, tunnetaidot, turvallisista mielin kehossani sekä selviytymistä taidot. Jokaiselle luokka-asteelle on valittu kunkin kuukauden teemaan liittyviä Hyvän mielen taitomerkit -tehtäviä. Lisäksi hyvinvoinnin vuosikelloon on koottu muuta valmista materiaalia tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen. Hyvinvoinnin vuosikelloon on myös koottu Siltiksen hyvinvointia tukevia koulun teemapäiviä ja tapahtumia.

Hyvinvoinnin vuosikello on pyritty laatimaan mahdollisimman helppokäyttöiseksi. Vuosikellossa on suorat linkit tehtäviin. Hyvinvoinnin vuosikello on otettu käyttöön Siltämäen ala-asteen koulussa elokuussa 2022. Hyvinvoinnin vuosikelloa tullaan arvioimaan opetushenkilöstön kanssa syksyn 2022 YHR:n luokkakatselmuksissa sekä keuhällä 2023 kyselyllä. Arvioinnin jälkeen vuosikelloon on mahdollista tehdä muutoksia.

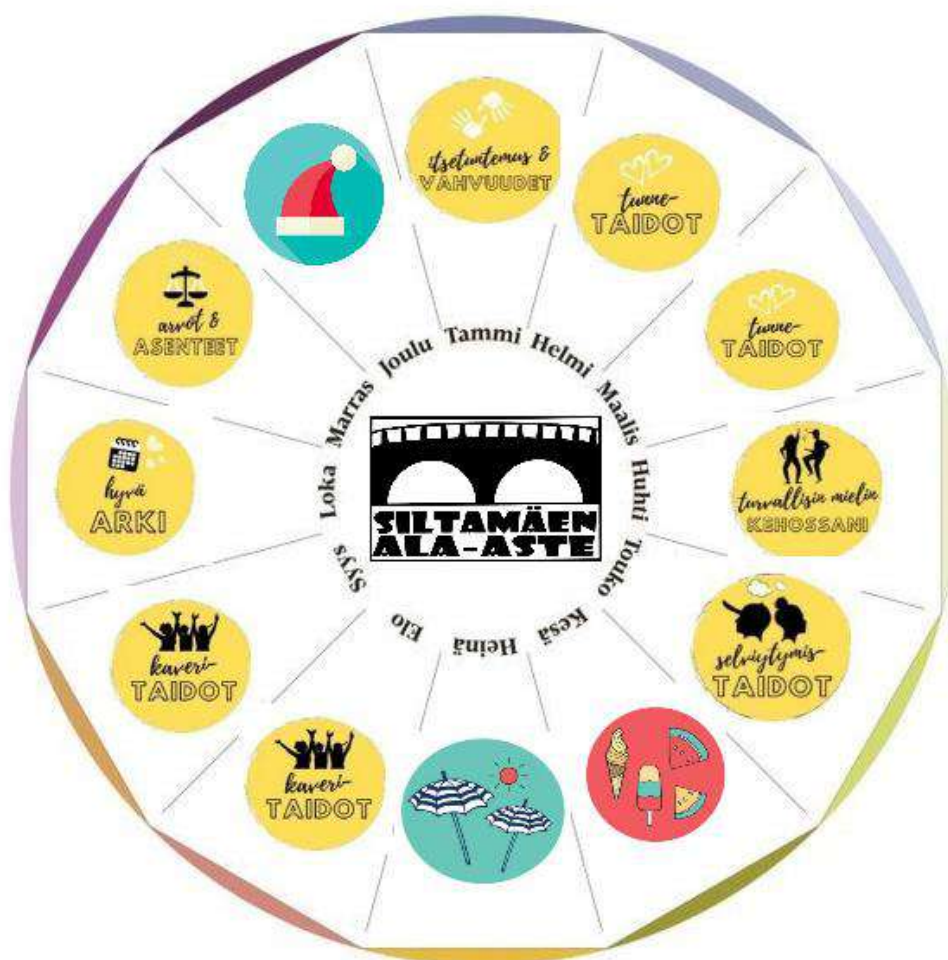
#### 4. Siltamäen ala-asteen koulun hyvinvoinnin vuosikello



## Hyvinvoinnin vuosi- kello

Koulun tunne- ja vuorovaikutusopetus ja hyvinvoinnin käytänteet ja rakenteet

# Hyvinvoinnin vuosikello





# Ohjeet hyvinvoinnin vuosikalenterin käyttöön

## Yleisiä ohjeita

Jokaisen kuukauden kohdalla olevat Hyvän mielen taitomerkit tulee tehdä luokassa kyseisen kuukauden aikana. Luokanopettaja on vastuussa niiden toteuttamisesta, ellei erikseen sovi jonkin toisen ryhmää opettavan opettajan kanssa.

## Mitä teen, jos linkki ei avaudu oikein?

Hyvän mielen taitomerkin linkit eivät aukea ulkopuoliselle sivustolle sijoitetusta linkistä, koska Moodle-alustan vierailija-asetukset on laadittu optimoimaan Mieli ry:n laajan materiaalisällön käyttö mahdollisimman sujuvasti.


### *Linkit voit avata kahdella tavalla:*

1) Rekisteröidy Hyvän mielen taitomerkin käyttäjäksi [tästä](#).


- *ilmaista*
- *Linkit avautuvat suoraan linkistä aina, kun olet koneellasi kirjautuneena sivustolle.*
- *Kirjautumiseen pääset suoraan [tästä](#).*

2) Materiaaleja pääset käyttämään ilman rekisteröitymistäkin, mutta kirjautumattomana linkit toimivat vain, jos olet avannut Hyvän mielen taitomerkin *aineistomateriaalin* nettiselaimessa auki jo valmiiksi.

- *Klikkaa [aloitussivulta](#) jonkin vuosiluokan aineistoa ja jätä se selaimen toiseen välilehteen auki.*



https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluuv/

Katso:  YouTube





**Hyvän mielen taitomerkki -aineistot**

Hyvän mielen taitomerkki koostuu kohderyhmäkohtaisista "kurseista", joille pääset suoraan seuraavista linkeistä:

- ✔ [1.-2. luokkien Hyvän mielen taitomerkki](#)
- ✔ [3.-4. luokkien Hyvän mielen taitomerkki](#)
- ✔ [5.-6. luokkien Hyvän mielen taitomerkki](#)
- ✔ [Hyvän mielen taitomerkki yläkouluun](#)
- ✔ [Selkokielineen Hyvän mielen taitomerkki 5.-7. luokille](#)

**Huom!** Kun avaat tästä asiakirjasta linkin, paina näppäimistöstä ctrl pohjaan klikatessasi, jotta linkki avautuu.

## 1-2-luokkien hyvinvoinnin vuosikalenteri



Kuukausi	Tapahtumia	Hyvän mielen taitomerkit
elokuu KVO13 Kaveritaidot 	Ykkösten tervetuliajuhlia Ystävyysvala Luokkien säännöt KVO13 Kummitoiminta alkaa	
syyskuu Kaveritaidot 	Jukolan kisat – esikoulut, kummit, 1-2 lk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kaveritaidot</a> opettajalle</li> <li>1. luokka               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Meidän luokka on kiva luokka! Ryhmittäviä harjoituksia saliin</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Selän kuviot</a></li> </ul> </li> <li>2. luokka               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Leikitään yhdessä!</a></li> <li>○ <a href="#">Riita poikki ja voita väliin!</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Selän kuviot</a></li> </ul> </li> </ul>
lokakuu Hyvä arki 	ilmiöviikot – Meidän Siltis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hyvä arki</a> opettajalle</li> <li>1. luokka               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Mielenterveyden käsi</a></li> <li>○ <a href="#">Hyvän mielen puuhaa</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Puunhakkaajan hengitys</a></li> </ul> </li> <li>2. luokka               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Ruuduilla ja ilman</a></li> <li>○ <a href="#">Sulevi Sekasotku</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Puunhakkaajan hengitys</a></li> </ul> </li> </ul>
marraskuu Arvot ja asenteet		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Arvot ja asenteet</a></li> <li>1. luokka               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Mikä minulle on tärkeää? Kenelle minä olen tärkeä?</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Terälehdet</a></li> </ul> </li> </ul>



		<p>2. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Hyvä omatunto</a></li> <li>○ <a href="#">Puhuisinko totta vai en?</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Terälehdet</a></li> </ul>
<p>joulukuu</p>	<p>Luokkien joulukalenterit</p>	
<p>tammikuu</p> <p>Itsetuntemus ja vahvuudet</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Itsetuntemus ja vahvuudet</a></li> </ul> <p>1. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Mistä pidän ja mistä en?</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Hengityspeili</a></li> </ul> <p>2. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Tunnistetaan vahvuuksia!</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Hengityspeili</a></li> </ul>
<p>helmikuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>Ystävänäpäivän oppilaskuntatoiminta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Tunnetaidot</a></li> </ul> <p>1. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Ilo</a></li> <li>○ <a href="#">Suru</a></li> <li>○ <a href="#">Viha</a></li> <li>○ <a href="#">Pelko</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuustaitoharjoitus: Taran tarina</a></li> </ul> <p>2. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Mitä voin tehdä, kun koen ikäviä tunteita?</a></li> <li>○ <a href="#">Omat ja muiden tunteet</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuustaitoharjoitus: Taran tarina</a></li> </ul>
<p>maaliskuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>ilmiöviikot - Meidän Siltis</p>	
<p>huhtikuu</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Turvallisin mielin kehossani</a></li> </ul>

<p>Turvallisin mielin kehossani</p> 		<p>1. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Iloa omasta kehosta!</a></li> <li>○ <a href="#">Määrään itse kehostani</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuustaitoharjoitus: Olen ihana</a></li> </ul> <p>2. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Puolustan itseäni</a></li> <li>○ <a href="#">Turvallisesti ulkona ja netissä</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuustaitoharjoitus: Olen ihana</a></li> </ul>
<p>toukokuu</p> <p>Selviytymistaidot</p> 	<p>Nousiaiset</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Selviytymistaidot</a></li> </ul> <p>1. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Turvaverkkoni</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Jämmitä - rentouta</a></li> </ul> <p>2. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Mikä helpottaa, jos on paha mieli?</a></li> <li>○ <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Jämmitä - rentouta</a></li> </ul>
<p>kesäkuu</p>	<p>Ruusujuhla Koulun retkipäivä</p>	





## 3-4-luokkien hyvinvoinnin vuosikalenteri

Kuukausi	Tapahtumia	Hyvän mielen taitomerkit
<p>elokuu</p> <p>KVO13 Kaveritaidot</p> 	<p>Ykkösten tervetuliajuhla Ystävyyden valo Luokkien säännöt KVO13 Kummitoiminta alkaa</p>	
<p>syyskuu</p> <p>Kaveritaidot</p> 	<p>Jukolan kisat - esikoulut, kummit, 1-2lk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kaveritaidot</a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Tule mukaan!</a></li> <li>• <a href="#">Jotain rajaa! Osa 1</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Jäätyneet hernepussit</a></li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Harjoittelen minä-viestejä!</a></li> <li>• <a href="#">Meidän ryhmässä on voimaa!</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Jäätyneet hernepussit</a></li> </ul>
<p>lokakuu</p> <p>Hyvä arki</p> 	<p>ilmiöviikot - Meidän Siltis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hyvä arki</a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hyvän mielen valinnat arjessa</a></li> <li>• <a href="#">Mielen terveyden käsi</a></li> <li>• <a href="#">valinta kannattaa</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Kirjoitelma rentouttavasta hetkestä</a></li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hyvää oloa taiteesta</a></li> <li>• <a href="#">Kestävä valinta kannattaa</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Kirjoitelma rentouttavasta hetkestä</a></li> </ul>
<p>marraskuu</p> <p>Arvot ja asenteet</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Arvot ja asenteet</a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mikä sinulle on tärkeää?</a></li> <li>• <a href="#">Auttaminen tuo hyvää mieltä</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Tunnustellaan käsiä</a></li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Jotain rajaa! Osa 4</a></li> <li>• <a href="#">Arvot meillä ja muualla</a></li> </ul>





		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Tunnustellaan käsiä</u></a></li> </ul>
<p>joulukuu</p>	<p>Luokkien joulukalenterit</p>	
<p>tammikuu</p> <p>Itsetuntemus ja vahvuudet</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Itsetuntemus ja vahvuudet</u></a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tunnistetaan vahvuuksia!</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Jotain rajaa! Osa 2</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Jotain rajaa! Osa 3</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuustaitoharjoitus: Metsäkävely</u></a></li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Kaikki omistuvat ja epäonnistuvat joskus</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Hväh minä! Hväh sinä!</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Jotain rajaa! Osa 5</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuustaitoharjoitus: Metsäkävely</u></a></li> </ul>
<p>helmikuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>Ystävänäpäivän oppilaskunta-toiminta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tunnetaidot</u></a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tunteita ilmaistaan monin eri tavoin</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Minun tunteeni - sinun tunteesi</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Kiitollisuus ja hyvän toivotus</u></a></li> <li>• </li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Mitä voin tehdä ikävien tunteiden tullessa?</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Puhutaan tunteista!</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Kiitollisuus ja hyvän toivotus</u></a></li> </ul>
<p>maaliskuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>ilmiöviikot - Meidän Siltis</p>	
<p>huhtikuu</p> <p>Turvallisin mielin kehossani</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Turvallisin mielin kehossani</u></a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Kehoni on arvokas ja ainutlaatuinen</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Määrään itse kehostani</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Saderentoutus</u></a></li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Turvaohjeita</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Harjoitellaan jämyä</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Saderentoutus</u></a></li> </ul>
<p>toukokuu Selviytymistäidot</p> 	<p>Nousiaiset</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Selviytymistäidot</u></a></li> </ul> <p>3. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Mikä on turvaverkko?</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Turvaverkon tehtäviä</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Kolme asiaa</u></a></li> </ul> <p>4. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Selviytymiskeinoja</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Kolme asiaa</u></a></li> </ul>
<p>kesäkuu</p>	<p>Ruusujuhla Koulun retkipäivä</p>	

## 5-6-luokkien hyvinvoinnin vuosikalenteri

Kuukausi	Tapahtumia	Hyvän mielen taitomerkit
<p>elokuu</p> <p>KVO13 Kaveritaidot</p> 	<p>Ykkösten tervetuliaisjuhla Ystävyyden vala Luokkien säännöt KVO13 Kummitoiminta alkaa</p>	
<p>syyskuu</p> <p>Kaveritaidot</p> 	<p>Jukolan kisat – esikoulut, kummit, 1-2lk.</p>	<p><a href="#">Kaveritaidot</a></p> <p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Empaattinen kuuntelu</a></li> <li>• <a href="#">Kuunteleminen ristiriitatilanteissa</a></li> <li>• <a href="#">Jotain rajaa! Osa 7: Mä haluan olla sun kaa</a></li> <li>• <a href="#">Jotain rajaa! Osa 8: Onks Anastasiaa näkyy?</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Valtameri</a></li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Yksinäisyys haavoittaa</a></li> <li>• <a href="#">Vahvuuteni tunne- ja kaveritaidoissa</a></li> <li>• <a href="#">Jotain rajaa! Osa 9: Vähän rispektii!</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Valtameri</a></li> </ul>
<p>lokakuu</p> <p>Hyvä arki</p> 	<p>ilmiöviikot – Meidän Siltis</p>	<p><a href="#">Hyvä arki</a></p> <p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mitä mielenterveys on?</a></li> <li>• <a href="#">Mielenterveyden käsi</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Kehon rentouttaminen asteittain</a></li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Murrosiän muutoksia</a></li> <li>• <a href="#">Hyvää mieltä kestäväällä rahankäytöllä</a></li> <li>• <a href="#">Tietoisuusharjoitus: Kehon rentouttaminen asteittain</a></li> </ul>
<p>marraskuu</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Arvot ja asenteet</a></li> </ul>





<p>Arvot ja asenteet</p> 		<p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Minulle tärkeät asiat</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Jotain rajaa! Osa 10: Raja on siinä, mi- hin sen vetää</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Ankkurointi</u></a></li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Puheeksi ottaminen</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Ovatko some ja netti aina oikeassa?</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Ankkurointi</u></a></li> </ul>
<p>joulukuu</p>	<p>Luokkien joulukalenterit</p>	
<p>tammikuu</p> <p>Isetuntemus ja vahvuudet</p> 		<p><a href="#"><u>Isetuntemus ja vahvuudet</u></a></p> <p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Temperamenti</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Mikä minua rauhoittaa? Mikä saa oloni rauhattomaksi?</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Keho ja mieli rennoiksi</u></a></li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Jotain rajaa! Osa 6: Vihaa ja videoita</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Keho ja mieli rennoiksi</u></a></li> </ul>
<p>helmikuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>Ystävänäpäivän oppilaskuntatöi- minta</p>	<p><a href="#"><u>Tunnetaidot</u></a></p> <p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tunne - ajatus - teko</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Itsehillintä on tunteiden säätelyä</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tunteista voimaa</u></a></li> </ul> <p><a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Tietoinen aamu</u></a></p> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Tunne - ajatus - teko</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Itsehillintä on tunteiden säätelyä</u></a></li> <li>• <a href="#"><u>Tunteista voimaa</u></a></li> </ul> <p><a href="#"><u>Tietoisuusharjoitus: Tietoinen aamu</u></a></p>
<p>maaliskuu</p> <p>Tunnetaidot</p> 	<p>ilmiöviikot - Meidän Siltis</p>	
<p>huhtikuu</p>	<p>Valintojen stoori</p>	<p><a href="#"><u>Turvallisin mielin kehossani</u></a></p>

<p>Turvallisin mielin kehossani</p> 	<p>Koulutus elämään</p>	<p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><i><u>Itsemääräämisoikeus ja itsemäärättely-oikeus</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Turvallinen ja turvaton olo</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Tietoisuusharjoitus: Heiluvat oksat</u></i></a></li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><i><u>Netiketti</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Tietoisuusharjoitus: Heiluvat oksat</u></i></a></li> </ul>
<p>toukokuu</p> <p>Selviytymistäidot</p> 	<p>Nousiaiset</p>	<p><a href="#"><u>Selviytymistäidot</u></a></p> <p>5. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Selviytymistäidot</u></a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><i><u>Mikä stressaa?</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Selviytymiskeinoja</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Tietoisuusharjoitus: Kynttilänpuhallus</u></i></a></li> </ul> </li> </ul> <p>6. luokka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Selviytymistäidot</u></a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><i><u>Kriisit ja turvaverkko</u></i></a></li> <li>• <a href="#"><i><u>Tietoisuusharjoitus: Kynttilänpuhallus</u></i></a></li> </ul> </li> </ul>
<p>kesäkuu</p>	<p>Ruusujuhla Koko koulun retkipäivä</p>	

## Tunne- ja vuorovaikutusmateriaalia – valmiita oppaita ja ohjelmia

	<a href="https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>	<p>Suomalaiseen alakouluun kehitettyjä toimintatapoja lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi.</p>
	<a href="https://www.rovaniemi.fi/loa-der.aspx?id=22f675c8-f199-48ce-94a4-80cc0d619be4">https://www.rovaniemi.fi/loa-der.aspx?id=22f675c8-f199-48ce-94a4-80cc0d619be4</a>	<p>Hyvinvoinnin vuosikellon teematuntien tehtävien tavoitteena on mallintaa niitä arkielämän tilanteita ja asioita, joissa lasten ja nuorten taitoja halutaan vahvistaa.</p>
	<a href="https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamis-opas.pdf">https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamis-opas.pdf</a>	<p>Tässä oppaassa on vinkkejä opettajalle ryhmäytymisen tueksi. Pelejä on kerätty eri lähteistä mahdollisimman erilaisia, jotta jokainen opettaja löytää itselleen ja ryhmälleen sopivimmat pelit.</p>
	<a href="https://sroppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcnizrgercytzr/front-page">https://sroppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcnizrgercytzr/front-page</a>	<p>Ohjelma koostuu kuudesta itsenäisestä, mutta toisiaan tukevasta ja kokonaisuuden muodostavasta osiosta: Uuteen ihmiseen tutustuminen, Itsetuntemus, Itsemyötätunto, Kaveritaidot, Yksinäisyys ja Vastoinkäymisten kohtaaminen.</p>
	<a href="https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/">https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/</a>	<p>Näiltä sivuilta voit ladata maksuttomia pdf-muotoisia MLL:n julkaisuja. Aiheina mm. Kiusaamisen ehkäisemisen aineistot, Mediakasvatuksen aineistot, Ryhmäytämisen aineistot ja Koulurauhan aineistot.</p>

## Tunne- ja vuorovaikutusmateriaalia – tulostettavia materiaaleja

	<a href="https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/">https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/</a>	<p>Tällä sivulla on tunnetaitoihin liittyviä tehtäviä ja pelejä. Lisäksi upeita julisteita luokkaan.</p>
	<a href="https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/">https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/</a>	<p>Materiaalien avulla harjoitellaan mm. empatia- ja myötätuntotaitoja, ryhmässä työskentelyn taitoja, anteliaisuutta, avuliaisuutta, ongelmanratkaisutaitoja sekä positiivista ja arvostavaa asennetta toisia ihmisiä kohtaan.</p>

## Tunne- ja vuorovaikutusmateriaalia - videoita

	<a href="https://areena.vle.fi/1-4168253">https://areena.vle.fi/1-4168253</a>	5 jaksoa. Tarinoita suvaitsevaisuudesta.
	<a href="https://areena.vle.fi/1-3721857">https://areena.vle.fi/1-3721857</a>	10 jaksoa. Keskusteluohjelma alakoululaisille.
 <p>Taran tarina</p>	<a href="https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/">https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/</a>	Taran tarina - animaatio lapsille kehon ja mielen vahvistamiseen.
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hBmszWALz1M">https://www.youtube.com/watch?v=hBmszWALz1M</a>	Lyhytelokuvassa kuvataan, miten myönteisten ajatusten avulla voi sietää vaikeita tunteita sekä kestää paremmin vastoinkäymisiä ja hankalia tilanteita.
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-WM2YgP8HrM&amp;list=PLd8ziwoPNU8LzHRSrqJ2D8iC7JTpkMhmf">https://www.youtube.com/watch?v=-WM2YgP8HrM&amp;list=PLd8ziwoPNU8LzHRSrqJ2D8iC7JTpkMhmf</a>	6 jaksoa. Kaveritaitoja -sarjan tarkoituksena on vahvistaa vuorovaikutustaitoja sekä tarjota rohkaisua uusien ihmisten tapaamiseen ja jo olemassa olevien ihmissuhteiden syventämiseen.
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-WM2YgP8HrM&amp;list=PLd8ziwoPNU8LzHRSrqJ2D8iC7JTpkMhmf">https://www.youtube.com/watch?v=-WM2YgP8HrM&amp;list=PLd8ziwoPNU8LzHRSrqJ2D8iC7JTpkMhmf</a>	5 jaksoa. Kaveritaitoja muumien tapaan. Kuuluu Kaveritaitoja -sarjaan.
 <p>Pikkuli</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wYRiMjy-BJPQ&amp;list=PLVo5xmUm3T-XI8cHVPwBymx4qxb4SBGM&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=wYRiMjy-BJPQ&amp;list=PLVo5xmUm3T-XI8cHVPwBymx4qxb4SBGM&amp;index=3</a>	13 jaksoa. Pikkuli-animaatiosarjan tarinoissa Pikkuli tuntee erilaisia tunteita, niin kuin me kaikki. Siksi Pikkuli-sarjan avulla on helppo käsitellä myös omia tunteita.

## Lähteet

Mielenterveystaidot osana koulun arkea, 2021. Mieli ry. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulu-tukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/mielenterveystaidot-osana-koulun-arkea/> Luettu 21.9.2022.

Nurmi, R. 2022. Hyvän mielen taitomerkin käyttäjäksi! Powerpoint-esitys. Mieli ry. Luettu 21.9.2022.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) Luettu 20.9.2022.

Sitouttavan kouluyhteisöyön kehittäminen Helsingissä. <https://helsinkioppi.hel.fi/> > hankkeet. Luettu 20.9.2022.

Sitouttava kouluyhteisöyö. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/sitouttava-kouluyhteisotyo> Luettu 21.9.2022.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen vahvisti vuodessa selvästi oppilaiden sosiaalisia taitoja ja paransi luokkien ilmapiiriä, 2021. Helsingin kaupunki. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opettaminen-paransi-luokkien-ilmapiiria> Luettu 21.9.2022.