



Jäälin koulun
hyvinvointikasvatuksen polku

29.11.2021 Sanna Alalauri

Hyvinvointia tukevaa toimintaa

- Kuukauden vahvuudet
- Liikkuva koulu
- Toiminnalliset välkät (lukuvälkkä, Välkkärit, hyvinvointivälkät, liikuntavälkät, Hetki keskustelulle-
välkät)
- Tukioppilaat
- Oppilaskunta
- Verso ja Resto
- Minulta voit kysyä seksuaalikasvatuksen asioista- merkit



Sisältöjä 1.-2.- luokille

Koululaisen taitoja

- * Turvallinen koulumatka, koulun säännöt, päivärytmi
- * Huolehdin itsestäni:
 - Liikunta, ravinto, uni & lepo

Olen tärkeä ryhmäni jäsen:

- * Minä olen tärkeä ja arvokas
- * Turvaohjeet ja oikeus koskemattomuuteen
- * Oma turvaverkkoni
- * Hyvä kaverin tuntomerkkejä, miten saan kavereita

Minä vaikutan

- * Mitä hyvää minä tuon ryhmääni
- * Kiusaaminen
- * Kuuntelen ja huomioin toisia
- * Kiittäminen ja kiitollisuus



Sisältöjä 1.-2.- luokille

Minä opin

* Oppimisen taitoja

Mikä auttaa minua keskittymään ja oppimaan

* Vahvuudet

nimeäminen, tunnistaminen, käyttäminen

* Unelmointi

tavoitteiden asettaminen, tavoitteisiin pääseminen

* Tunnetaidot

Nimeäminen, tunnistaminen, ilmaiseminen, säätely

Myötätunto, empatia ja välittäminen

Kehittyminen

minäkuvan vahvistaminen

hyvän huomaaminen itsessä ja toisissa,

palautteen antaminen ja vastaanottaminen



Sisältöjä 1.-2.-luokat

Somen maailmassa

- * Mitä media on
- * Somen turvaohjeet
- * Ruutuaika, iän mukainen median käyttö
- * Minulle sopivat sisällöt
 - Ikärajat, tunnistan itselle haitallisen sisällön
- * Netiketti ja kiusaaminen



Sisältöjä 3-4-luokille

Koululaisen taitoja

- * Koulun säännöt, koulupäivän rytmi,
Turvallinen toiminta lähiympäristössä

* Huolehdi itsestäni:

Liikunta, ravinto, uni & lepo

Olen tärkeä ryhmäni jäsen:

- * Jokainen on ainutlaatuinen, maailman paras minä
- * Turvaohjeet ja oikeus koskemattomuuteen
- * Oma turvaverkkoni
- * Kaveritaidot
Ristiriitatilanteissa toiminen
Ymmärrän ja hyväksyn erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia
- * Mitä hyvää minä tuon ryhmääni

Minä vaikutan

- * Vuorovaikutustaidot, kuunteleminen, kunnioittaminen, kiitollisuus
- * Kiusaaminen, miten voin ehkäistä kiusaamista
- * Sanallisen ja sanattoman viestinnän kehittyminen



Sisältöjä 3.-4.-luokille

Minä opin

* Oppimisen taitoja

Oman oppimistyylin löytäminen ja vahvistaminen

* Vahvuudet

tunnistaminen, käyttäminen, omien vahvuuksien vahvistaminen

* Unelmointi

tavoitteiden asettaminen,

tavoitteisiin pääseminen

oman toiminnan ohjaaminen

* Tunnetaidot

Tunnistaminen, ilmaiseminen, säätely, kehotunne

Myötätunto, empatia ja välittäminen

Kehittyminen

minäkuvan vahvistaminen

hyvän huomaaminen itsessä ja toisissa

palautteen antaminen ja vastaanottaminen



Sisältöjä 3.-4.-luokille

Somen maailmassa

- * Mitä media on
- * Somen turvaohjeet
- * Ruutuaika, iän mukainen median käyttö
- * Minulle sopivat sisällöt
Ikäraajat, tunnistan itselle haitallisen sisällön
- * Netiketti ja kiusaaminen



Sisältöjä 5-6-luokille

Koululaisena kasvaminen

- * Yhteiset pelisäännöt, päivärytmi ja turvallinen arki
- * Koululaisen vastuu ja vapaus
- * Huolehdi itsestäni:
Oman hyvinvoinnin arviointi ja seuraaminen
Terveyttä edistävät valinnat, mielen hyvinvointi ja resilienssi

Olen tärkeä ryhmäni jäsen:

- * Erilaisuuden ymmärtäminen ja arvostaminen
- * Minun turvaverkkoni ja oikeus koskemattomuuteen
- * Kaveritaidot
Ristiriitatilanteissa toiminen, jämäkkä minä - uskallan sanoa ei
Tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus
Toimiminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa
- * Mitä hyvää minä tuon ryhmääni

Minä vaikutan

- * Vuorovaikutustaidot, oman mielipiteen ilmaiseminen
kannustavasti ja kunnioittavasti
- * Kiusaaminen, miten vahvistan hyvää ja
ennaltaehkäisen kiusaamista ja syrjintää



Sisältöjä 5.-6.-luokille

Minä opin

* Oppimisen taitoja

Mitkä ovat minun vahvuuteni oppijana

Oman oppimistyyliin ja -keinojen vahvistaminen

* Vahvuudet

Miten laajennan vahvuuksiani, vahvuuksien harjoitteleminen

* Tulevaisuuden taitoja

Osaan asettaa itselleni tavoitteita ja tiedän keinoja saavuttaa niitä.

Näen hyviä asioita tulevaisuudessani

Oman toiminnan johtamisen taidot

* Tunnetaidot

Osaan ilmaista ja säädellä tunteitani, ymmärrän miten tunteet vaikuttavat kehossa, toisten tunteiden ymmärtäminen

Myötätunto, empatia ja välittäminen

Kehittyminen

Minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen

Jämäkkä minä- osaan suojella ja puolustaa itseäni oikeilla tavoilla

Murrosiän tuomien muutoksien ymmärtäminen



Sisältöjä 5.-6.-luokille

Somen maailmassa

- * Ruutuaika, iän mukainen median käyttö
- * Ikärajat, tunnistan itselle haitallisen sisällön
- * Somen turvaohjeet ja medialukutaidot

Totta ja tarua

Minun vastuuni somessa

Somen vaaratilanteita-

Miten toimin, jos minua lähestytään turvallisuuttani
vaarantaen

- * Somekiusaaminen





Sisältöjä 7- luokkalaisille

Koululaisena kasvaminen

- * Yhteiset säännöt
- * Koululaisen vastuu ja vapaus
- * Omaa hyvinvointia ja terveyttä edistävät valinnat

Mielen hyvinvointi ja resilienssi

Olen tärkeä ryhmäni jäsen:

- * Erilaisuuden ymmärtäminen ja arvostaminen
- * Oikeus koskemattomuuteen
- * Kaveritaidot

Rohkeutta olla oma itsensä

Meidän ryhmä, turvallinen ryhmä

Tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus

Toimiminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa

Minä vaikutan

Omien valintojeni vaikutukset

Kiusaaminen, miten vahvistan hyvää ja ennaltaehkäisen kiusaamista ja syrjintää



Sisältöjä 7-luokkalaisille

Minä opin

- * Opiskelutekniikoita, oppimisen taitojen vahvistaminen , vahvuuksien käyttäminen

- * Tulevaisuuden taitoja

Osaan asettaa itselleni tavoitteita ja tiedän keinoja saavuttaa niitä.

Näen hyviä asioita tulevaisuudessani, kiitollisuus- ja onnellisuustaidot

Oman toiminnan johtamisen taidot

- * Tunnetaidot

Osaan ilmaista ja säädellä tunteitani, ymmärrän miten tunteet vaikuttavat Itseeni ja toisiin

Myötätunto, empatia ja välittäminen

Kehittyminen

Minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen

Jämäkkä minä- osaan suojella ja puolustaa itseäni oikeilla tavoilla

Murrosiän tuomien muutoksien ymmärtäminen



Sisältöjä 7- luokkalaisille

Somen maailmassa

- * Ruutuaika, iän mukainen median käyttö

Tunnistan itselle haitallisen sisällön

Osaan säädellä ruutuaikaa ja median käyttöäni

- * Somen turvaohjeet ja medialukutaidot

Provosointi somessa, väärät uutiset

Minun vastuuni somessa

- * Somen vaaratilanteita

Osaan tunnistaa turvallisuuttani vaarantavia tilanteita

Grooming, kiristäminen seksuaalisella materiaalilla

Toimintaohjeet vaaratilanteissa

- * Somekiusaaminen

Sisältöjä 8.-9.-luokille

Koululaisena kasvaminen

- * Yhteiskunnan säännöt, vastuu ja vapaus
- * Omaa hyvinvointia ja terveyttä edistävät valinnat
- * Stressi, mielen hyvinvointi ja resilienssi

Olen tärkeä ryhmäni jäsen:

- * Jokaisen ainutlaatuisen kunnioittaminen, turvallinen ryhmä
- * Arvojen mukainen toiminta
- * Oikeus koskemattomuuteen
- * Kaveritaidot

Rohkeutta olla oma itsensä

Tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus

Toimiminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä

Minä vaikutan

- * Omien valintojeni vaikutukset
- * Kiusaaminen, miten vahvistan hyvää ja ennaltaehkäisen kiusaamista ja syrjintää
- * Yhteisiin asioihin vaikuttaminen



Sisältöjä 8.-9.-luokille

Minä opin

- * Miten hyödynnän omia vahvuuksien parhaiten opiskelussa
- * Miten voin kasvattaa vahvuuksiani
- * Tulevaisuuden taitoja
 - Luotan itseeni ja pärjäämiseeni
 - Asetan itselleni tavoitteita ja tiedän miten saavuttaa niitä
 - Näen hyviä asioita tulevaisuudessani kiitollisuus- ja onnellisuustaidot
- * Oman toiminnan johtamisen taidot, arjessa pärjääminen
- * Tunnetaidot
 - Osaan ilmaista ja hallita tunteitani
 - Ymmärrän tunteiden merkityksen elämässä ja hyvinvoinnissa
 - Myötätunto, empatia ja välittäminen

Kehittyminen

- * Itsetuntemuksen vahvistaminen, arvokas minä
- * Jämäkkä minä- osaan suojella ja puolustaa itseäni oikeilla tavoilla
- * Elämäkaariajattelu ja muutokseen valmistautuminen



Sisältöjä 8.-9.-luokille

Somen maailmassa

* Sosiaalinen media ja hyvinvointi

Osaan säädellä ruutuaikaa ja median käyttöäni

Osaan käyttää somea itselleni turvallisesti ja hyödyllisesti

* Somen turvaohjeet ja medialukutaidot

Provosointi somessa, väärät uutiset

Minun vastuuni somessa

* Somen vaaratilanteita

Osaan tunnistaa turvallisuuttani vaarantavia tilanteita

Grooming, kiristäminen seksuaalisella materiaalilla

Toimintaohjeet vaaratilanteissa

* Somekiusaaminen

