



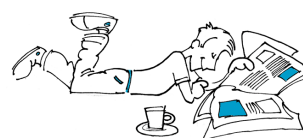
Yhdessä meissä on voimaa

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina
2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet
3. Kaverisuhteet
4. Empatiataidot
5. Järkeä ja jämäkkyyttä
6. Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen
7. Media ja mielen hyvinvointi
8. Arviointi



SISÄLLYS 8. LK

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8. luokalla ...	4
8. luokan tavoitteet	5
1. Yhdessä 8.-luokkalaisina	7
Opettajan taustatieto nuoren voimavarojen tukemisesta	7
Opetuskerran toteutus	9
Aloitus ja oppilaiden motivointi	9
Varsinainen työskentely	11
Kokoaminen ja lopetus	12
Kotitehtävä	12
Liitteet 1–8	13–20
2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet.....	21
Opettajan taustatieto mielen hyvinvoinnin tukitekijöistä ja kompastuskivistä	21
Opetuskerran toteutus	23
Aloitus ja oppilaiden motivointi	23
Varsinainen työskentely	24
Kokoaminen ja lopetus	26
Kotitehtävä	26
Liitteet 9–17	29–51
3. Kaverisuhteet	53
Opettajan taustatieto nuorten ystävyyssuhteista	53
Opetuskerran toteutus	55
Aloitus ja oppilaiden motivointi	55
Varsinainen työskentely	56
Kokoaminen ja lopetus	59
Kotitehtävä	59
Liitteet 18–29	61–72
4. Empatiataidot	73
Opettajan taustatieto empatiataidoista	73
Opetuskerran toteutus	74
Aloitus ja oppilaiden motivointi	74
Varsinainen työskentely	75
Kokoaminen ja lopetus	77
Kotitehtävä	77
Liitteet 30–40	79–90



5. Järkeä ja jämäkkyyttä	91
Opettajan taustatieto erilaisista käyttäytymistavoista	91
Opetuskerran toteutus	93
Aloitus ja oppilaiden motivointi	93
Varsinainen työskentely	94
Kokoaminen ja lopetus	96
Kotitehtävä	96
Liitteet 41–47	97–103
6. Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen	105
Opettajan taustatieto elämän pulmista ja kriiseistä	105
Opetuskerran toteutus	107
Aloitus ja oppilaiden motivointi	107
Varsinainen työskentely	108
Kokoaminen ja lopetus	110
Kotitehtävä	110
Liitteet 48–61	113–127
7. Media ja mielen hyvinvointi	129
Opettajan taustatieto mediasta ja mielen hyvinvoinnista	129
Opetuskerran toteutus	133
Aloitus ja oppilaiden motivointi	133
Varsinainen työskentely	134
Kokoaminen ja lopetus	135
Kotitehtävä	136
Liitteet 62–67	137–146
8. Arviointi	147
Opettajan taustatieto arvioinnista	147
Opetuskerran toteutus	148
Aloitus ja oppilaiden motivointi	148
Liitteet 68–71	149–159

Opetusmateriaalin esittely

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8. luokalla

8. luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus avaa terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja sisältöjä kahdeksaluokkalaisen ikäta- solle sopivalla tavalla. **Opetuskerrat voi toteuttaa kaksoistunteina tai 45 minuutin oppitunteina riippuen käytetyistä opetusmenetelmistä ja kä- siteltävän aiheen laajuudesta.** Mielen hyvinvoinnin opetus on suositeltavaa nivoa osaksi muuta terveystiedon opetusta.

8. luokan aineiston opetuskerroista **Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet ja Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen** ovat sellaisia, joiden käsittelyyn opettaja voi halutessaan varata enemmän aikaa kuin muihin teemoihin.

Aihealueet

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus on osa 8. luokan terveystiedon opetusta. Se aloitetaan Yhdes- sä 8.-luokkalaisena -opetuskerralla, **jossa kerra- taan turvallisen ryhmän sääntöjä ja mietitään omia voimavaroja.** Jos näitä aihepiirejä on käsitel- ty aikaisemmin 8. luokalla, opettaja voi halutessaan siirtyä suoraan **Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet** tuntikokonaisuuteen, jossa käsi- tellään mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä.

Ihmissuhdetaidoista on 8. luokan materiaalissa kolme erillistä opetuskertaa. Opettaja voi käsitellä ne kaikki tai valita niistä ryhmälleen sopivimmat ja ajankohtaisimmat aihepiirit.

Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen osi- ossa käsitellään nuoren elämää koskettavia erilai- sia haastavia tilanteita ja kriisejä sekä tunnistetaan omia selviytymistapoja.

Media ja mielen hyvinvointi -opetuskerralla an- netaan välineitä medialukutaitoon nuoren mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. **Opetuskerran yhtenä toteutusvaihtoehtona on Steps -Hyvän mielen korttipeli.**

Opetusjakson lopussa on lisäksi **arviointitunti**, ja koe, joka voidaan toteuttaa osana terveystiedon koetta.

Opetusmenetelmät ja työskentely

8. luokan opetuskokonaisuudessa sovelletaan toi- minnallista, kokemuksellista ja tarinallista työsken- telyä. Mukana on tarinoita, keskustelutehtäviä ja pienimuotoisia rooliharjoituksia. Rooliharjoituksia voi käyttää esimerkiksi Empatiataidot- ja Järkeä ja jäämäkkyyttä -tunneilla. Oppilaat harjoittelevat ja näyttelevät annetuissa rooleissa todellisen elämän tilanteita. Harjoituksen jälkeen on tärkeää keskus- tella roolinäytelmän kokemuksista.

- Tuntisuunnitelmassa on usein vaihtoehtoisia harjoituksia. Opettaja voi valita niistä ryhmäl- leen sopivat/sopivan. Aiheita voidaan käsitel- lä myös keskustellen.
- Materiaalit ja kalvot löytyvät numeroituina liit- teinä kunkin opetuskerran lopusta. Oppilaille esitettävä tunnin aloituskalvo sekä tunnin si- sällön kokoava kalvo ovat liitemateriaaleissa ensimmäisenä.
- Opettajalle suunnattu taustatieto antaa teo- reettista lisätietoa opetuskerran aiheesta.
- Oppilaat voivat etsiä aihepiireihin liittyvää kir- jallisuutta tai tietoa internetistä.
- Ekstra-tehtäviä ovat esimerkiksi kirjallisuus- tehtävä ja elokuvatehtävä, jotka voidaan an- taa tehtäväksi terveystiedon jakson kuluessa. Ne voivat olla osa arviointia. Ekstratehtävien käsittelyyn on hyvä varata reilusti aikaa.
- Nuorten kysymyslaatikko voi olla osa ope- tusta. Sitä voi käyttää koko jakson ajan tai joillakin tunneilla.
- Oppilaat kokoavat Mielen hyvinvoinnin vihkoon- sa materiaalia, tietoa ja harjoituksia 7. luokan tapaan.
- Liitteessä 71 on lukuvinkkejä terveystiedon oppikirjoihin.

8. luokan tavoitteet

OPETUSKERRAN NIMI

OPETUSKERRAN TAVOITTEET

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina

- Kerrata turvallisen ryhmän ohjeet ja toimintaperiaatteet.
- Tunnistaa omia vahvuuksia mielen hyvinvoinnin tukitekijöinä.

2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet

- Tiedostaa mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä.
- Antaa välineitä omien mielen hyvinvoinnin suojatekijöiden hahmottamiseen.

IHMISUHDETAIDOT:

3. Kaverisuhteet

- Pohtia keinoja solmia ja ylläpitää kaverisuhteita.
- Pohtia yksinäisyyden ratkaisuvaihtoehtoja.

IHMISUHDETAIDOT:

4. Empatiataidot

- Tutustua empatiataitoihin.
- Harjoitella kuuntelemisen taitoja.

IHMISUHDETAIDOT:

5. Järkeä ja jämäkkyyttä

- Tutustua erilaisiin nuoren elämän risitilanteisiin ja toimintatapoihin.
- Harjoitella jämäkkyyden ilmaisua.

6. Elämän pulmat ja kriisit

- Tutustua kriisin käsitteeseen.
- Tutustua nuoren elämän pulma- ja kriisitilanteisiin ja selviytymiskeinoin.
- Tunnistaa omia selviytymiskeinoja.

7. Media ja mielen hyvinvointi

- Saada välineitä media- ja nettilukutaitoon mielen hyvinvoinnin tueksi.
- Koota turvallisen nettikäyttäytymisen ohjeet.

8. Jakson arviointi ja koe

- Arvioida, mitä mielen hyvinvoinnin 8. luokan opetuskokonaisuudesta on oppinut.



Kalvopohja oppilaille

8. Jakson arviointi ja koe

- Mitä tiedän mielen hyvinvoinnista nyt?

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina

- Millainen on ryhmämme nyt?
- Millaisia vahvuuksia minulla on nyt?
- Arvostan vahvuuksiani

7. Media ja mielen hyvinvointi

- Miten media vaikuttaa mielen hyvinvointiini?
- Mitä netti merkitsee minulle?
- Nettikaverit

yhdessä meissä on voimaa

6. Elämän pulmat & kriisit

- Kaikilla on elämässä kriisejä
- Miten kriiseistä selviydytään?

2. Mielen hyvinvoinnin tukitehtävät ja kompastuskivet

- Miten voin itse kehittää tukitehtäviä elämässäni?
- Miten tunnistan vaaratehtäviä?

Mielen hyvinvointia tukevia ihmissuhdetaitoja

5. Järkeä ja jämäkkyyttä

- Miten toimin ristiriitatilanteissa?
- Milloin voin sanoa EI?

4. Empatiataidot

- Kuuntelen ja ymmärrän toisen tunteita

3. Kaverisuhteet

- Kaverit, turvaverkko, yksinäisyys

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8.lk