

Oppilaan nimi:

.....

Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

KAVERITAIIDOT



- Olen osallistunut aikuisen johdolla ryhmäytettäviin tehtäviin.
- Osallistuin ryhmän sääntöjen tekemiseen ja sitouduin noudattamaan niitä.
- Olen harjoitellut oman mielipiteen ilmaisemista ja perustelemista sekä toisen erilaisen mielipiteen kunnioittamista.
- Olen harjoitellut aktiivista ja empaattista kuuntelua sekä myönteisen palautteen antamista kaverille.

mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

HYVÄ ARKI

- Ymmärrän mielenterveyden näkökulmasta, miksi minun tulisi saada riittävästi unta, lepoa, ravintoa ja liikuntaa.
- Olen harjoitellut suunnittelemaan ja ennakoimaan ajankäyttöäni.
- Hallitsen ruutuaikaani ja minulla on muutakin mielekästä tekemistä.
- Osaan nimetä päihteiden käytön riskejä mielenterveydelle.



ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

- Osaan nimetä kykjäni ja vahvuksiani, myös nuoruusiän mukanaan tuomia uusia vahvuuksia.
- Osaan kääntää itseeni liittyviä haitallisia ajatuksia myönteisemmiksi.
- Hyväksyn oman temperamenttini ja näen sen vahvuudet.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

TUNNETAIDOT

- Olen harjoitellut erottamaan tunteen, ajatuksen ja mielialan.
- Olen harjoitellut tunnistamaan erilaisten tilanteiden herättämiä tunteita.
- Ymmärrän, että murrosiässä minussa voi herätä uusia tunteita.
- Osaan tietoisesti arvioida ajatuksiani ja uskomuksia itsestäni.
- Osaan nimetä asioita tai tilanteita, jotka aiheuttavat minussa epävarmuutta.
- Osaan nimetä asioita, jotka tuottavat minulle iloa, surua, pelkoa ja vihaa.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

SELVIITYMISTAITOT

- Tiedostan, millaiset mediasisällöt lisäävät hyvinvointiani ja osaan rajoittaa kuormittavaa mediankäyttöä.
- Ymmärrän sosiaalisen tukiverkoston merkityksen mielenterveydelle.
- Tunnistan oman turvaverkkoni ja oman roolini läheisteni turvaverkossa



ARVOT JA ASENTEET

- Olen pohtinut, miten arvoni vaikuttavat arjen valintoihini.
- Osaan perustella arjen valintojani omilla arvoillani.
- Tiedostan ja tunnistan toisten arvoja ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen.
- Ymmärrän, että arvot voivat muuttua kasvun myötä.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

- Osaan nimetä asioita, joista pidän ja joita arvostan itsessäni.
- Olen harjoitellut toisen henkilökohtaisen reviirin kunnioittamista ja arvostan jokaisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa.
- Tiedän, että kehoni on arvokas ja päätän itse, kuka sitä koskettaa ja miten. Osaan tehdä vastuullisia päätöksiä, jotka liittyvät omaan kehooni ja hyvinvointiini.
- Ymmärrän, että henkilökohtaisten asioiden jakaminen vaatii luottamusta ja ettei kaikkea tarvitse kertoa.
- Osaan nimetä tekijöitä, jotka tekevät ihmissuhteista turvallisia ja hyviä.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 7. LUOKALLE

UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN

- Tunnistan omia unelmiani ja niiden merkityksen mielen hyvinvoinnilleni.
- Olen asettanut itselleni konkreettisia välitavoitteita unelmien saavuttamiseksi.
- Osaan perustella, miksi toisten unelmia ei pidä vähätellä.
- Olen pohtinut asioita, jotka saavat ihmisen luottamaan selviämiseen muuttuvassa maailmassa.



mieli

