

Oppilaan nimi:

Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 8. LUOKALLE

KAVERITAIIDOT

- Olen osallistunut aikuisen johdolla ryhmäyttäviin tehtäviin.
- Huomaan hyvän itsessäni ja toisissa sekä osaan kannustaa muita.
- Osaan nimetä syitä, miksi toisten tasa-arvoinen kohtelu on tärkeää. Olen harjoitellut ystävällistä ja kunnioittavaa kohtaamista.
- Osaan kuvailla, mitä on luotettavuus ihmissuhteissa ja miksi on tärkeää kunnioittaa toisen yksityisasiota.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 8. LUOKALLE

HYVÄ ARKI

- Olen pohtinut, miten harrastukset ja vapaa-ajan toiminta tukevat mielenterveyttäni.
- Ymmärrän, mitä tarkoitetaan kestäväällä rahankäytöllä ja mikä merkitys sillä on mielenterveydelle.



ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

- Osaan kertoa, mitä identiteetillä tarkoitetaan.
- Olen harjoitellut myötätuntoa itseäni kohtaan.
- Osaan kiittää itseäni onnistumisistani.



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 8. LUOKALLE

TUNNETAIDOT

- Ymmärrän, miksi on tärkeää kunnioittaa toisten tunteita.
- Olen tutustunut siihen, miten tunteet tarttuvat.
- Ymmärrän tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen suhdetta toisiinsa.
- Tiedän, miten siirrän suuret tunteeni tarvittaessa hetkeksi syrjään.
- Tiedän, että ahdistus on normaali tunne ja minulla on keinoja siitä selviytymiseen



mieli



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 8. LUOKALLE

SELVIITYMISTAITOT

- Tiedän, mitä tarkoitetaan elämänkriisillä ja äkillisellä kriisillä ja tunnen kriisin vaiheita.
- Tunnistan myönteiset selviytymiskeinoni surussa, kriiseissä ja muissa kuormittavissa tilanteissa.
Olen kokeillut itselleni uusia selviytymiskeinoja.
- Osaan hakea omiin ja kaverin huoliin ja kriiseihin tukea ja apua koulun luotettavilta aikuisilta ja matalan kynnyksen auttamispalveluista.



ARVOT JA ASENTEET

- Olen pohtinut hyvinvointiin liittyviä arvoja yhteiskunnassamme.
- Osaan tarkastella ja kyseenalaistaa arvojani.
- Osaan nimetä hyviä asioita, joita haluan tavoitella.
- Olen pohtinut, mitä hyveitä arvostan ja mitä hyveitä haluan itsessäni kehittää.



Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 8. LUOKALLE

TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

- Tiedän, mitä tarkoitetaan seksuaalioikeuksilla.
- Ymmärrän, mitä tarkoitetaan seksuaalisella kaltoinkohtelulla ja suojaikärajalla.
- Tunnistan häirintätilanteita ja tunnen kehorauhan kunnioittamisen periaatteita.
- Osaan toimia ja tiedän, mihin otan yhteyttä, jos kohtaan kaltoinkohtelun tai häirinnän muotoja liveinä tai somessa.



UNELMAT JA LUOTTAMUS ELÄMÄÄN

- Osaan nimetä voimavarojani, joista on hyötyä unelmieni toteuttamisessa.
- Tiedostan, että unelmat ovat keino suunnitella tulevaisuuttani. Osaan antaa aikaa unelmoinnille.
- Tiedostan, että kaikki unelmat eivät toteudu ja voin joutua muokkaamaan tavoitteitani unelmieni saavuttamiseksi.



mieli

