

# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

Oppilaan nimi

## TUNNETAIDOT

- Osaan kertoa, millä tavoin tunteet ovat minulle hyödyllisiä.
- Olen harjoitellut erottamaan tunteet, ajatukset ja teot.
- Ymmärrän, että voimakkaat tunteet ja niiden vaihtelu on osa nuoren elämää.
- Tunnen työkaluja tunteiden säätelyyn.
- Tiedän, mistä saan hyvää mieltä ja miten voin itse vaikuttaa mielialaani.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

- Tiedän, mitä tarkoittaa käsite 'temperamentti'.
- Osaan nimetä omia temperamenttipiirteitäni.
- Tunnistan, millaiset asiat rauhoittavat ja rentouttavat minua.
- Olen harjoitellut tunnistamaan, millaiset asiat tekevät minut levottomaksi ja ärtyneeksi.
- Osaan antaa myönteistä palautetta itselleni ja toisille.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## KAVERITAIIDOT

- Osaan kuunnella aktiivisesti.
- Osaan ratkaista ristiriitatilanteita niin, että kaikki tulevat kuulluiksi ja kaikkien näkökulma huomioidaan.
- Tunnistan tilanteita, joissa kaveri tarvitsee apua. Tunnen tapoja, joilla kaveria voi tukea ja auttaa.
- Osaan nimetä syitä sille, miksi ketään ei saa jättää yksin.
- Ymmärrän, mitä on ystävällinen ja kunnioittava suhtautuminen muihin.
- Tiedän, miten osoitetaan arvostusta toisen näkökulmille ja ajatuksille.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## ARVOT JA ASEENTEET

- Tunnistan, mitkä minulle tärkeät asiat ovat elämässäni hyvin.
- Osaan arvioida syy-seuraus -suhteita ja oikeudenmukaisuutta kiusaamistilanteissa.
- Osaan tunnistaa tilanteita, joissa asenteet ja ennakkoluulot vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen.
- Olen harjoitellut vaikeiden asioiden puheeksi ottoa.
- Tunnistan tapoja, joilla mediassa yritetään vaikuttaa arvoihini ja ostopäätöksiini.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## HYVÄ ARKI

- Tiedän, miksi säännölliset ja riittävät ateriat ovat terveellisempi vaihtoehto kuin napostelu.
- Osaan nimetä syitä sille, miksi yhteisen ajan viettäminen kavereiden ja perheenjäsenten kanssa päivittäin on tärkeää.
- Osaan kuvailla, miten mielekäs vapaa-aika ja harrastukset vaikuttavat omaan olooni.
- Osaan nimetä syitä sille, miksi digitaalisten medioiden ääressä vietetyn ajan tulisi pysyä kohtuudessa.
- Tiedän, mitä etua minulle on 9-10 tunnin yöunista.
- Osaan kertoa, miten omasta hygieniasta huolehditaan.
- Tiedän, millaista on kestävä rahankäyttö ja miten se vaikuttaa olooni.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

- Osaan nimetä asioita, joista pidän ja joita arvostan itsessäni.
- Arvostan kunkin ihmisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa.
- Ymmärrän, että henkilökohtaisten asioiden jakaminen vaatii luottamusta ja ettei kaikkea tarvitse kertoa.
- Tiedostan, minkälaisia uhkaavat tilanteet voivat olla, ja tunnen toimintaohjeet tällaisten tilanteiden varalle.
- Tunnistan joitakin kaltoinkohtelun ja häirinnän muotoja ja olen harjoitellut tapoja toimia näissä tilanteissa.
- Tiedän, miten suojelen itseäni somessa.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET 5.-6. -LUOKKALAISELLE

## SELVIITYMISTAITOT

- Tiedän, että ajoittainen alakulo ja kuormitus ovat normaaleja asioita elämässä.
- Tiedostan oman roolini kaverin tukijana ja tiedän, milloin huolten kanssa on käännyttävä aikuisen puoleen.
- Tiedän, miten voi selviytyä surusta, huolista ja kuormituksesta, ja osaan nimetä omia selviytymiskeinojani.
- Tunnen käsitteen 'kriisi' ja olen harjoitellut erilaisia selviytymistaitoja kriisien ja muun kuormituksen varalle.
- Tiedän, keitä turvaverkkooni kuuluu ja mistä saan tukea ja apua.

