

Hyvän mielen taitomerkki

Erittely 5. ja 6. luokan
oppitunneista ja tavoitteista



Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, tunnetaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tunne - ajatus - teko



Osaan kertoa, millä tavoin tunteet ovat minulle hyödyllisiä.



Olen harjoitellut erottamaan tunteet, ajatukset ja teot.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Itsehillintä on tunteiden säätelyä



Tunnen työkaluja tunteiden säätelyyn.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tietoinen aamu

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, tunnetaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Itsehillintä on tunteiden säätelyä



Ymmärrän, että voimakkaat tunteet ja niiden vaihtelu on osa nuoren elämää.



Tunnen työkaluja tunteiden säätelyyn.



TUTUSTU YKSIN: Tunteista voimaa!



Tiedän, mistä saan hyvää mieltä ja miten voin itse vaikuttaa mielialaani.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Tietoinen aamu

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU YKSIN: Mikä minua rauhoittaa? Mikä saa oloni rauhattomaksi?



Tunnistan, minkälaiset asiat rauhoittavat ja rentouttavat minua.



Olen harjoitellut tunnistamaan, millaiset asiat tekevät minut levottomaksi ja ärtyneeksi.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 6: Vihaa ja videoita



Osaan antaa myönteistä palautetta itselleni ja toisille.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Keho ja mieli rennoiksi

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, itsetuntemus ja vahvuudet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Temperamentti



Tiedän, mitä tarkoittaa käsite temperamentti.



Osaan nimetä omia temperamenttipiirteitäni.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Keho ja mieli rennoiksi

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, kaveritaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Empaattinen kuuntelu



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Kuunteleminen ristiriitatilanteissa



Osaan kuunnella aktiivisesti.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa, osa 7: Mä haluan olla sun kaa



Osaan ratkaista ristiriitatilanteita niin, että kaikki tulevat kuulluksi ja kaikkien näkökulma huomioidaan.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 8: Onks Anastasiaa näkyny?



Tunnistan tilanteita, joissa kaveri tarvitsee apua. Tunnen tapoja, joilla kaveria voi tukea ja auttaa.



Osaan kertoa, mitä luotettavuus tarkoittaa ja miksi se on tärkeää ihmissuhteissa.



TUTUSTU YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Valtameri

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, kaveritaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Yksinäisyys haavoittaa



Osaan nimetä syitä sille, miksi ketään ei saa jättää yksin.



TUTUSTU YKSIN: Vahvuuteni tunne- ja kaveritaidoissa



Ymmärrän, mitä on ystävällinen ja kunnioittava suhtautuminen muihin.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 9: Vähän rispektii!



Tiedän, miten osoitetaan arvostusta toisen näkökulmille ja ajatuksille.



TUTUSTU YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Valtameri

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, arvot ja asenteet



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Minulle tärkeät asiat



Tunnistan, mitkä minulle tärkeät asiat ovat elämässäni hyvin.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ TAI YKSIN: Jotain rajaa! Osa 10: Raja on siinä, mihin sen vetää



Osaan arvioida syy-seuraussuhteita ja oikeudenmukaisuutta kiusaamistilanteissa.



Osaan tunnistaa tilanteita, joissa asenteet ja ennakkoluulot vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen.



TUTUSTU YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Ankkurointi

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, arvot ja asenteet

H-P TUTUSTU YKSIN: Puheeksi ottaminen

 Olen harjoitellut vaikeiden aiheiden puheeksi ottoa.

H-P TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Ovatko some ja netti aina oikeassa?

 Tunnistan tapoja, joilla mediassa yritetään vaikuttaa arvoihini ja ostopäätöksiini.

H-P TUTUSTU YKSIN: Tietoisuustaitoharjoitus Ankkurointi

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, hyvä arki



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mitä mielenterveys on?



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mielenterveyden käsi



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.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kehon rentouttaminen asteittain

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, hyvä arki



TUTUSTU YKSIN: Murrosiän muutoksia



Tiedän, mitä etua minulle on 9-10 tunnin yöunista.



Osaan kertoa, miten omasta hygieniasta huolehditaan.



TUTUSTU YKSIN: Hyvää mieltä kestävällä rahankäytöllä



Tiedän, millaista on kestävä rahankäyttö ja miten se vaikuttaa olooni.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kehon rentouttaminen asteittain

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Itsemääräämisoikeus ja itsemäärittelyoikeus



Arvostan kunkin ihmisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa.



Ymmärrän, että henkilökohtaisten asioiden jakaminen vaatii luottamusta ja ettei kaikkea tarvitse kertoa.



TUTUSTU YKSIN TAI RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Heiluvat oksat

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, turvallisin mielin kehossani



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Turvallinen ja turvaton olo



Tiedostan, minkälaisia uhkaavat tilanteet voivat olla ja tunnen toimintaohjeet tällaisten tilanteiden varalta.



Tunnistan joitakin kaltoinkohtelun ja häirinnän muotoja ja olen harjoitellut tapoja toimia näissä tilanteissa.



TUTUSTU YKSIN: Netiketti



Tiedän, miten suojelen itseäni somessa.



TUTUSTU YKSIN TAI RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Heiluvat oksat

Hyvän mielen taitomerkki 5. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Mikä stressaa?



Tiedän, että ajoittainen alakulo ja kuormitus ovat normaaleja asioita elämässä.



Tiedostan oman roolini kaverin tukijana ja tiedän, milloin huolten kanssa on käännyttävä aikuisen puoleen.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kynttilänpuhallus

Hyvän mielen taitomerkki 6. lk, selviytymistaidot



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Selviytymiskeinoja



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Kriisit ja turvaverkko



Tiedän, miten voi selviytyä surusta, huolista ja kuormituksesta, ja osaan nimetä omia selviytymiskeiniani.



Tunnen käsitteen 'kriisi' ja olen harjoitellut erilaisia selviytymistaitoja kriisien ja muun kuormituksen varalle.



Tiedän, keitä turvaverkkooni kuuluu ja mistä saan tukea ja apua.



TUTUSTU RYHMÄSSÄ: Tietoisuustaitoharjoitus Kynttilänpuhallus