

# Hyvän mielen taitomerkki

## TAVOITTEET

Oppilaan nimi

## TUNNETAIDOT

- Ymmärrän, että tunteet ovat monella tavalla hyödyllisiä.
- Osaan erottaa tunteet, ajatukset ja teot.
- Ymmärrän, että nuoruuteen kuuluu joskus voimakkaat ja muuttuvat tunteet.
- Tiedän, mitä on tunteiden säätely.
- Ymmärrän, miten tunteita voi säädellä.
- Tiedän, mistä saan hyvää mieltä.
- Tiedän, miten voin itse vaikuttaa mielialaani.



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

- Tiedän, mitä tarkoittaa temperamentti.
- Osaan kertoa, millainen on minun temperamenttini.
- Tiedän, miten rauhoitun ja rentoudun.
- Tiedän, mikä saa minut levottomaksi ja ärtyneeksi.
- Osaan antaa myönteistä palautetta itselleni ja toisille.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## KAVERITAIIDOT

- Tiedän, mitä on empaattinen kuuntelu.
- Olen harjoitellut hyvän kuuntelijan taitoja.
- Osaan ratkaista erimielisyyksiä niin, että kaikki tulevat kuulluiksi.
- Tunnistan tilanteita, joissa kaveri tarvitsee apua.
- Tiedän, että voin auttaa, vaikka kaveri ei pyydä apua.
- Osaan kertoa, mitä luotettavuus on.
- Tiedän, miksi on tärkeää olla luotettava.
- Ymmärrän, miksi ketään ei saa jättää yksin.
- Ymmärrän, mitä on ystävällinen ja kunnioittava suhtautuminen muihin.
- Tiedän, miten voin näyttää toiselle, että arvostan hänen ajatuksiaan.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## ARVOT JA ASEENTEET

- Tunnistan, mitkä minulle tärkeät asiat ovat elämässäni hyvin.
- Olen tutustunut kiusaamisen syihin ja seurauksiin.
- Tunnistan tilanteita, joissa asenteet ja ennakkoluulot vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen.
- Olen harjoitellut ottamaan puheeksi vaikeita asioita.
- Tiedän, miten mediassa yritetään vaikuttaa arvoihini ja ostopäätöksiini.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## HYVÄ ARKI

- Tiedän, miksi säännölliset ja riittävät ateriat ovat terveellisempi vaihtoehto kuin napostelu.
- Tiedän, miksi ajan viettäminen kavereiden ja perheenjäsenten kanssa päivittäin on tärkeää.
- Tiedän, miten hyvä vapaa-aika ja harrastukset vaikuttavat omaan olooni.
- Tiedän, miksi digitaalisten medioiden kanssa ei kannata viettää liikaa aikaa.
- Tiedän, miksi minun kannattaa nukkua 8,5-10 tuntia.
- Osaan kertoa, miten huolehdin omasta hygieniasta.
- Tiedän, millaista on kestävä rahankäyttö ja miten se vaikuttaa olooni.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## TURVALLISIN MIELIN KEHOSSANI

- Osaan nimetä asioita, joista pidän ja joita arvostan itsessäni.
- Arvostan jokaisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa.
- Ymmärrän, että herkkien asioiden jakaminen vaatii luottamusta ja ettei kaikkea tarvitse kertoa.
- Tiedostan, minkälaisia uhkaavat tilanteet voivat olla, ja miten voin toimia uhkaavassa tilanteessa.
- Tiedän, mitä on kaltoinkohtelu ja häirintä, ja olen harjoitellut tapoja toimia näissä tilanteissa.
- Tiedän, miten suojelen itseäni somessa.



mieli



# Hyvän mielen taitomerkki

TAVOITTEET

## SELVIYTYMISTAITOT

- Tiedän, että on normaalia olla joskus alakuloinen ja kuormittunut.
- Tiedän, miten voin tukea kaveria.
- Tiedän, milloin huolesta täytyy kertoa aikuiselle.
- Tiedän, mikä auttaa suruun, huoliin ja kuormitukseen.
- Osaan nimetä omia selviytymiskeinojani.
- Tiedän, mikä on kriisi, ja olen harjoitellut erilaisia selviytymistaitoja.
- Tiedän, keitä turvaverkkooni kuuluu ja mistä saan apua.



mieli

