

# Hyvinvointioppiminen opetussuunnitelmassa

Liite X



## Hyvinvointioppiminen Limingan perusopetuksessa

Hyvinvointia opitaan samoin kuin muitakin koulussa opetettavia aineita. Hyvinvointioppiminen alkaa syntymästä, jatkuu yli koko elämänkulun. Hyvinvointioppimisella tarkoitetaan hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin liittyvää ajatus- ja toimintamallien omaksumista, kasvua, oppimista ja sosialisatiota. Aktiivisilla ennakoivilla toimilla pyritään lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia. Pedagogisessa hyvinvoinnissa oppiminen ja hyvinvointi voidaan hahmottaa yksilön kasvu- ja kehitysprosessin eri ulottuvuuksina. Riittävä hyvinvointi on tavoitteen suuntaisen oppimisen edellytys ja toisaalta oppiminen mahdollistaa sellaisen toiminnan muutoksen, joka edesauttaa hyvinvointia. Pedagoginen hyvinvointi tarkoittaa positiivisia tunnekokemuksia, jotka tukevat oppimisen prosesseja ja edistävät yksilön kokonaisvaltaista kehitystä.

Hyvinvointioppimisen tukena on hyvinvointipolku, joka sisältää fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Hyvinvointipolkuun on koottu jokaiselle vuosiluokalle näihin aiheisiin liittyen ajankohtaisia aiheita ja materiaaleja, joita voidaan hyödyntää opetuksessa ja lasten arjessa. Materiaaleja päivitetään ja täydennetään tarpeen mukaan.

## HYVINVOINTIPOLUN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT VUOSILUOKILLE 1–9.

Vuosiluokkien 1 ja 2 tavoitteet		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oppilas oppii omaan ja yhteiseen hyvinvointiin, turvallisuuteen ja arjen sujumiseen liittyviä perusasioita.</li><li>• Oppilaita ohjataan yhdessä toimimiseen, omatoimisuuteen ja vastuunottoon omista koulutehtävistä.</li><li>• Oppilas harjoittelee omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista ja kehittää tunnetaitojaan esimerkiksi leikkien ja draaman avulla.</li><li>• Oppilas ymmärtää, ettei koulussa sallita minkäänlaista kiusaamista eikä syrjivää käyttäytymistä.</li></ul>		
1. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
Elokuu - syyskuu	Ryhmäytyminen ja koulun säännöt	Kuulun ryhmään Tutustun toisiin Koulun arki ja säännöt Miten toimin ryhmässä? Opin koulupäivän rytmin

<b>Lokakuu - marraskuu</b> Kivassa koulussa ei kiusata	KiVa-oppitunnit KiVa-sopimus: kiusaamisen tunnistaminen ja ehkäiseminen Kaveritaidot: miten saan kavereita? Empatia, toisesta välittäminen
<b>Joulukuu - tammikuu</b> Minä ja tunteet	Tunnistan ja nimeän tunteita Ilmaisen tunteita Harjoittelen sietämään pettymyksiä Itsetuntemus: kuka minä olen? Mitä osaan? Mistä pidän? Perustunteet, miltä minusta tuntuu?
<b>Helmikuu - maaliskuu</b> Ryhmässä toimiminen ja kaveritaidot	Työrauha Toisten kanssa toimiminen Ystävällisyys ja avuliaisuus
<b>Huhtikuu - toukokuu</b> Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsensä tunteminen	Opettelen tunnistamaan ja nimeämään omia vahvuuksiani

2. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
<b>Elokuu - syyskuu</b> Ryhmäytyminen ja koulun säännöt		Kuulun ryhmään Tutustun toisiin ja toisten perheisiin Vaikutan itse turvalliseen oppimisympäristöön
<b>Lokakuu - marraskuu</b> Kivassa koulussa ei kiusata		Uni, lepo ja ravinto Oma keho Turvallinen median käyttö Rauhoittumiskeinot Ruutuaika ja muu someaika
<b>Joulukuu - tammikuu</b> Minä ja tunteet		Tunnistan ja nimeän tunteita Havainnoin toisten tunteita ja harjoittelen reagoimaan niihin
<b>Helmikuu - maaliskuu</b> Ryhmässä toimiminen ja kaveritaidot		Opettelen liittymään leikkeihin sopivalla tavalla Harjoittelen ehkäisemään ja ratkaisemaan ristiriitatilanteita
<b>Huhtikuu - toukokuu</b> Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsensä tunteminen		Omat vahvuudet Itsensä kehittäminen Hyvän huomaaminen Itsensä kehuminen Myönteinen muistelu Unelmat ja haaveet Itsearviointia: olenko oppinut uutta? Onko hyvinvoinnissani tapahtunut muutoksia?

### Vuosiluokkien 3-6 tavoitteet

- Oppilas oppii ajanhallintaa, hyvää käytöstä sekä muita omaan ja yhteiseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen vaikuttavia toimintatapoja.
- Oppilaat saavat tilaisuuksia harjoitella yhteistyötä, ristiriitojen käsittelyä ja ratkaisujen etsimistä sekä päätöksentekoa omassa luokkayhteisössä, eri opiskelutilanteissa ja koko kouluyhteisössäkin.
- Oppilas oppii ottamaan vastuuta oppimisympäristön siisteydestä, viihtyisyydestä ja ilmapiiristä sekä osallistumaan kouluyhteisön yhteisten sääntöjen laadintaan ja toimintatapojen kehittämiseen.
- Oppilas oppii ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä ja harjoittelee päätöksentekoa.
- Oppilaita ohjataan toimimaan oman roolinsa ja TVT-välineen luonteen mukaisesti sekä ottamaan vastuuta viestinnästään.
- Oppilas saa valmiuksia tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan. Tunnistetaan omaa oppimista tukevia asioita.
- Oppilas oppii edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen.

3. lk Aihepiirit	Sisältöjä
<b>Some ja digiturvataidot</b>	Mitä on media, some ja sen järkevä käyttö Omien laitteiden turvallinen käyttö Sopiva turvallinen ja iänmukainen median kieli ja käyttö Sopiva ruutu-aika Ikätasolle sopivat pelit ja ohjelmat
<b>Oppimaan oppiminen</b>	Vahvistan minäkuvaani ja itseäni oppijana Tunnistan ja käytän omia vahvuksiani Löydän kehittymisen kohteita
<b>Arjen taidot ja itsestä huolehtiminen</b>	Koulupäivän rytmi: kouluajan ja vapaa-ajan ero Osaan liikkua turvallisesti koulualueella ja liikenteessä Uni, lepo, ravinto, terveys, liikunta
<b>Ystävyys, kaveruus ja yhdessäolo</b>	Kaveritaidot: miten saan kavereita? Tunnistan, ilmaisen ja nimeän tunteita itsessä ja toisessa Ryhmässä toimiminen ja toisten huomioiminen: kuuntelen, hyväksyn
<b>Minä ja tunteet</b>	Osaan tunnistaa, ilmaista ja nimetä tunteita itsessä ja muissa Tiedän jo keinoja omien tunteiden säätelyyn ja hallintaan
<b>Turvataidot</b>	Ketkä kuuluvat turvaverkkooni Turvallinen ja vastuullinen toimiminen omassa ympäristössä

4. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
	<b>Some ja digiturvataidot</b>	Mobiililaitteiden järkevä käyttö niin koulussa kuin kotona Sopiva turvallinen ja iänmukainen median kieli ja käyttö Sopiva ruutuaika Ikätasolle sopivat pelit ja ohjelmat
	<b>Oppimaan oppiminen</b>	Hyvinvointi oppimisen edellytyksenä Tunnistan ja käytän omia vahvuksiani Löydän kehittymisen kohteita Harjoittelen antamaan ja vastaanottamaan myönteistä ja kielteistä palautetta Taito tunnistaa oma oppimistyyli: miten opin parhaiten?
	<b>Arjen taidot ja itsestä huolehtiminen</b>	Uni, lepo, ravinto, terveys ja liikunta Minä ja liikkumisen riemu Minä ja ravinto Kasvan ja kehityn Minä ja terveys Uni ja lepo
	<b>Ystävyys, kaveruus ja yhdessäolo</b>	Ryhmässä toimiminen ja toisten huomioiminen: kuuntelen, hyväksyn Ymmärrän ja kunnioitan erilaisia ajatuksia ja mielipiteitä Sanallisen ja sanattoman viestinnän kehittyminen Kuinka toimin ristiriitatilanteissa Itsetunto Erilaisuuden kunnioittaminen
	<b>Minä ja tunteet</b>	Osaan säädellä itseäni pettymystilanteissa Turvattomuuden tunne, pelko ja rauhoittuminen
	<b>Turvataidot</b>	Lupa omaan tilaan ja yksityisyyteen Lupa omiin rajoihin
	<b>KiVa</b>	Kunnioitus kuuluu kaikille Tunnistan kiusaamisen Kiusaamisen piilossa olevat muodot Kiusaamisen seuraukset Ryhmä ja kiusaaminen Kiusaamisen vastavoimat ryhmässä Mitä teen, jos joudun kiusatuksi KiVa Koulu – tehdään se yhdessä! Mitä meille kuuluu

#### Minä ja liikkumisen riemu

Lapsi kokee iloa yhdessä liikkumisesta.  
Lapsi saa kokemuksia monipuolisesta liikkumisesta.  
Lapsi oppii arvostamaan arkiliikuntaa.

#### Minä ja ravinto

Lapsi harjoittelee terveellisiä ja hyviä ruokailutapoja.  
Lapsi tietää päivän oikean ruokarytmin.

Lapsi tutustuu rohkeasti uusiin makuihin.

Lapsi tiedostaa, että ruokailu on myös sosiaalinen yhdessäolon muoto sekä kotona että koulussa.

Lapsi tietää, miksi kouluruokailu on tärkeä.

#### Kasvan ja kehityn

Lapsi ymmärtää kasvua ja kehitystä.

Lapsi ymmärtää yksilöiden väliset erot.

Lapsi ymmärtää koululaisen roolin.

Lapsi ymmärtää itsesäätelyn merkityksen.

Lapsi kasvaa hyvään itsetuntemukseen ja itseluottamukseen.

Lapsi sisäistää elämänkaaren jaksot.

#### Minä ja terveys

Lapsi osaa huolehtia omasta puhtaudesta.

Lapsi osaa arvioida omaa hyvinvointia.

Lapsi kertoo turvallisen ja terveellisen arjen tekijöitä

#### Uni ja lepo

Lapsi ymmärtää unen ja levon merkityksen ja unen puutteen vaikutukset hyvinvoinnille ja oppimiselle.

Lapsi osaa käyttää hyödyksi erilaisia rentoutumiskeinoja koulutyössä ja arjessa.

Lapsi ymmärtää, että voi itse vaikuttaa hyvään oloon ja mieleen.

5. lk Aihepiirit	Sisältöjä
<b>Some ja digiturvataidot</b>	Median järkevä käyttö Mediakriittisyys Sopiva ruutu-aika
<b>Oppimaan oppiminen</b>	Vahvuudet ja kehittämiskohteet oppijana
<b>Arjen taidot ja itsestä huolehtiminen</b>	Omasta hygieniasta huolehtiminen Rentoutuminen
<b>Ystävyys, kaveruus ja yhdessäolo</b>	Toisen näkökulman huomioiminen ja oman mielipiteen perustelu Myönteinen palaute ja kritiikki Empatia Kuuntelun ja läsnäolon taidot Kaveritaidot: - miten saan ystäviä - miten ylläpidän ystävyssuhteita - yksinäisyys
<b>Minä ja tunteet</b>	Tuleva murrosikä ja sen aiheuttamat muutokset Omien vahvuuksien tunnistaminen Itsetuntemuksen vahvistaminen Tunteiden säätely ja tunteiden sanoittaminen Negatiivisten tunteiden käsittely
<b>Turvataidot</b>	Oikeus koskemattomuuteen ja toisen kehon kunnioittaminen Sosiaalisten tukiverkoston tunnistaminen

6. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
	<b>Some ja digiturvataidot</b>	Internetin ja somen turvallinen käyttö
	<b>Oppimaan oppiminen</b>	Oppimistyyli - millainen oppija minä olen?
	<b>Arjen taidot ja itsestä huolehtiminen</b>	Terveelliset elämäntavat: ravinto, lepo ja uni, liikunta - yleisimpien fyysisten oireiden lääkkeetön hoitaminen - arki- ja hyötyliikunta - päihde- ja vaikutusaineiden riskit ja vaikutukset terveyteen
	<b>Ystävyys, kaveruus ja yhdessäolo</b>	Luokan yhteishenki Sosiaalisten rajojen tunnistaminen ja niiden kunnioittaminen
	<b>Minä ja tunteet</b>	Omien arvojen tunnistaminen ja itselle tärkeät asiat elämässä Rohkeus olla oma itsensä Itsemyötätunto, itsensä arvostaminen

Vuosiluokkien 7–9 tavoitteet		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppilaita tuetaan yhteisöllisyyteen, joka ei hyväksy minkäänlaista kiusaamista, seksuaalista häirintää, rasismia eikä muuta syrjintää.</li> <li>• Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteettömyyden merkitykseen ja hyvien tapojen tärkeyteen elämässä.</li> <li>• Sosiaalisia taitoja harjoitellaan ja tuetaan tunnetaitojen kehittymistä.</li> <li>• Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa.</li> <li>• Oppilaat saavat valmiuksia suojata yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan.</li> <li>• Oppilaat oppivat ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti.</li> <li>• Oppilaita opastetaan vahvistamaan edellytyksiään oman talouden suunnitteluun ja taloudesta huolehtimiseen.</li> <li>• Oppilaita ohjataan turvalliseen ja eettisesti kestävään tieto- ja viestintäteknologian käyttöön.</li> </ul>		
7. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
	Meidän ryhmä	Ryhmäytyspäivä Muu ryhmäytys lv:n, tukioppilaiden ja aineenopettajien johdolla KiVa-koulu: Teema 1, Startti Me-fiiliksen luonti: Me pidämme huolta meidän luokastamme!
	Minä oppijana ja yksilönä	KiVa koulu: Teema 2, Minä ja muut Itsetunto (TE) Itsemyötätunto Tunnetaidot (TE) Luontevahvuudet (OPO) Opiskelutekniikat ja itselle sopivat keinot oppia (OPO, kaikki oppiaineet) Tunnelmat (aarrekartta, KU, OPO) Arkirytmi ja ruutuajan kohtuullinen käyttö (OPO, TE)

Turvataidot	Fiksusti netissä: nettikiusaaminen, asiallinen kommentointi (SUK) Sosiaalinen media ja digiturvataidot (SUK, TE, lv) KiVa koulu: Teema 3, Kiusaamisen monet kasvot
Vuosiluokan erityispiirteitä	KiVa-ohjelma: - Kiusaamisen monet kasvot ja tunnistaminen - Me-hengen vahvistaminen - Teema 3, Kiusaamisen monet kasvot - Teema 4, Kiusaamisen seuraukset ja vastavoimat

8. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
Meidän ryhmä		Luokkahenki (lv, OPO) Toisen tilan kunnioittaminen Luokkakaverin arvostaminen ja huomioiminen Empatian tärkeys ja käsitteleminen (OPO) Kuuntelemisen taito ja aito läsnäolo (TE) Sosiaalisten suhteiden ABC (TE) Ryhmässä olemisen taidot (OPO, TE, kaikki aineet)
Minä oppijana ja yksilönä		Mielen hyvinvointi (TE, OPO) Esiintymisjännitys (SUK, kaikki oppiaineet) Arkirytmä (OPO, TE) Rauhoittuminen ja rentoutuminen (OPO, LI)
Turvataidot		Digiturvataidot Tunnetaidot ja seurustelu (TE) Ihmisoikeudet ja seksuaalioikeudet (TE) Seksuaalisuus Seksuaalinen häirintä (OPO, kuraattori) Turvallisesti liikenteessä; mopoaika
Vuosiluokan erityispiirteitä		Liikunnan vaikutus hyvinvointiin (LI, TE) Riittävän liikunnan vaikutus hyvinvointiin Uni ja oppiminen Rentoutuminen, rauhoittuminen ja pysähtyminen (OPO, LI) Itsensä kuuntelu Mahdolliset asiantuntijavierailut eri oppiaineissa

9. lk	Aihepiirit	Sisältöjä
	Meidän ryhmä	Luokkahenki (lv) Sanaton ja sanallinen viestintä Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen
	Minä oppijana ja yksilönä	Minä riitän ja pärjään! (TE, OPO) Itsetunto (TE) Itsensä hyväksyminen (TE) Stressi (TE) Unelmat ja luottamus elämään (OPO) Arkirytmii (TE, OPO)
	Turvataidot	Digiturvataidot Turvallinen netinkäyttö (SUK) Asiallinen/asiaton kommentointi (SUK) Seksuaalinen häirintä (TE, kuraattori) Ihmisoikeudet ja seksuaalioikeudet (TE) Taloudellinen turvallisuus
	Vuosiluokan erityispiirteitä	Jatko-opintoihin valmistautuminen ja yhteishakuun liittyvät aiheet - itsenäisyyden harjoittelua - vastuunottaminen - tulevaisuuden suunnittelu (mahdolliset asiantuntijavierailut eri oppiaineissa) - tukeminen valintojen teossa