

HYVINVOINTITAITOT 4.lk ja 7.lk

Oppiaineen tehtävä:

Hyvinvointitaitojen opettamisen tehtävänä on kehittää oppilaiden itsetuntemusta sekä kykyä toimia itsensä ja toisten ihmisten kanssa.

Toteutus:

Neljännellä luokalla hyvinvointitaidot toteutetaan valinnaisena ja seitsemännellä luokalla pakollisena oppiaineena. Yhdysluokkaopetuksessa valinnainen on 3.-4. luokassa tarjolla joka toinen vuosi molemmille luokille yhteisenä opetuksena. Eli osa oppilaista suorittaa oppiaineen jo 3.-luokalla.

Hyvinvointitaitoja ei arvioida numeerisesti vaan suoritusmerkinnällä. Jotta oppilas saa kurssin suoritettua hyväksytysti, hänen on osallistuttava opetukseen ja tehtävä annetut tehtävät.

Tavoitteet ovat samat sekä neljännellä että seitsemännellä luokalla, mutta sisältöjä opetetaan ikätasoisesti.

Tavoitteet	Sisältöalueet	Laaja-alainen osaaminen
Arjen hyvinvointitaidot Tavoitteena on opetella hahmottamaan asioiden välisiä vuorovaikutussuhteita (esimerkiksi unen, ravinnon ja liikunnan vaikutus omaan jaksamiseen), harjoitella oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä perustaitoja, tutustua teknologian vastuulliseen käyttöön sekä opetella tunnistamaan omaa hyvinvointia ja terveyttä edistävät ja niitä haittaavat tekijät.	S1, S2, S3, S4	L1, L3, L4, L5, L6 ja L7
Itsetuntemus Tavoitteena on, että oppilas löytää oman tapansa oppia asioita, kehittää itseluottamustaan ja tutustuu omiin näkemyksiinsä, temperamenttiinsa, tapoihinsa osallistua ja olla vuorovaikutuksessa sekä kiinnostuksen kohteisiinsa. Oppilasta ohjataan etsimään keinoja ilmaista itseään sekä sietämään epäonnistumisia. Tavoitteena on myös, että oppilas pohtii omaa taustaansa: <i>Mikä on tehnyt minusta minut?</i>	S3, S5, S6	L1, L2, L3, L6 ja L7
Tunnetaidot Tavoitteena on harjoitella tunteiden sanoittamista ja ilmaisua sekä asettumista toisten ihmisten asemaan. Ohjataan oppilaita arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan sekä käyttämään sitä tunteiden ilmaisemiseen. Opetellaan kohtaamaan epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä harjoitellaan sinnikkyyttä taitona.	S3, S7, S8, S9, S10, S15	L1, L2 ja L6
Vuorovaikutustaidot Tavoitteena on kasvattaa oppilaat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeys.	S11, S12, S13	L1, L2, L3, L6 ja L7

<p>Opitaan, että hyvät vuorovaikutustaidot koostuvat monista erilaisista taidoista, kuten taidosta kuunnella muita, olla läsnä, työskennellä ryhmässä, osoittaa empatiaa sekä ilmaista asiallisesti oma mielipiteensä. Harjoitellaan yhteistyötaitoja, ongelmanratkaisua vuorovaikutuksessa toisten kanssa, neuvottelemista, sovittamista, ristiriitojen ratkaisua sekä ponnistelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.</p> <p>Tavoitteena on myös harjoitella arvostavan vuorovaikutuksen taitoja ja kasvattaa oppilaita kohtaamaan suvaitsevaisesti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.</p>		
<p>Rauhoittuminen ja rentoutuminen</p> <p>Tavoitteena on harjoitella läsnäolon taitoja ja erilaisia rentoutumistapoja.</p> <p>Oppilaat harjoittelevat myös ajanhallintaa, joka on tärkeä osa arjenhallintaa ja itsesääätelyä. Oppilaita ohjataan tunnistamaan henkilökohtaiset rajansa sekä rauhoittumisen ja rentoutumisen merkitys omalle jaksamiselle.</p>	S14, S15	L3
<p>Katse tulevaisuuteen</p> <p>Tavoitteena on rohkaista oppilaita suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin ja muutostilanteisiin joustavasti sekä tukea oppilaiden luottavaista suhtautumista tulevaisuuteen.</p> <p>Tuetaan oppilaita rakentamaan perusopetuksen aikana mahdollisimman hyvä tiedollinen ja taidollinen perusta sekä kestävä motivaatio jatko-opinnoille ja elinikäiselle oppimiselle. Kannustetaan oppilaita asettamaan itselleen henkilökohtaisia tavoitteita sekä pohtimaan erilaisia tulevaisuusvaihtoehtoja.</p> <p>Tavoitteena on myös, että oppilaat harjaantuvat kestävän elämäntavan mukaisiin valintoihin ja toimintatapoihin.</p>	S16, S17, S18	L1, L3, L6 ja L7

Laaja-alainen osaaminen:

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

L4 Monilukutaito

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Sisällöt:

- S1** *Uni & lepo*
- S2** *Ravinto & ruokailu*
- S3** *Liikkuminen ja kehon kuuntelu*
- S4** *Ruutuaika*
- S5** *Omien vahvuuksien tunnistaminen*
- S6** *Itsemyötätunto*
- S7** *Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen*
- S8** *Kiitollisuustaidot*
- S9** *Onnellisuustaidot*
- S10** *Hyvän huomaaminen ja tunnesäätely*
- S11** *Empatiataidot*
- S12** *Kaveritaidot*
- S13** *Ratkaisutaidot*
- S14** *Läsnäolon taidot ja rentoutuminen*
- S15** *Resilienssin vahvistaminen*
- S16** *Unelmointitaidot*
- S17** *Itsensä johtamisen taidot*
- S18** *Omien arvojen tunnistaminen*