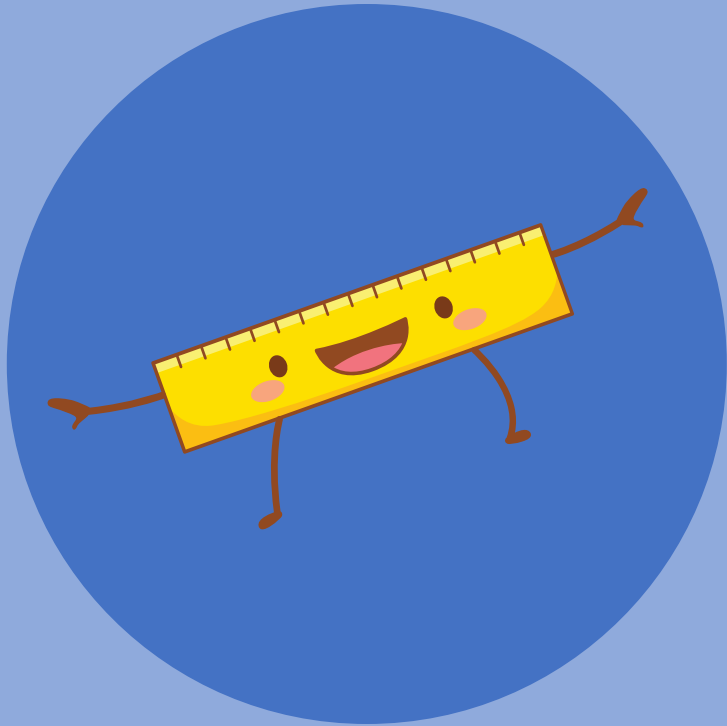


Hyvinvointi Myllyojan koulussa



"Hyvis-tunnit", minimi kerran kuukaudessa

Liikkuva koulu

Sisäliikuntavälkkä

Välkkäri-toiminta

Lukuvälkkä

Oppilastoimikunta

Kummitoiminta

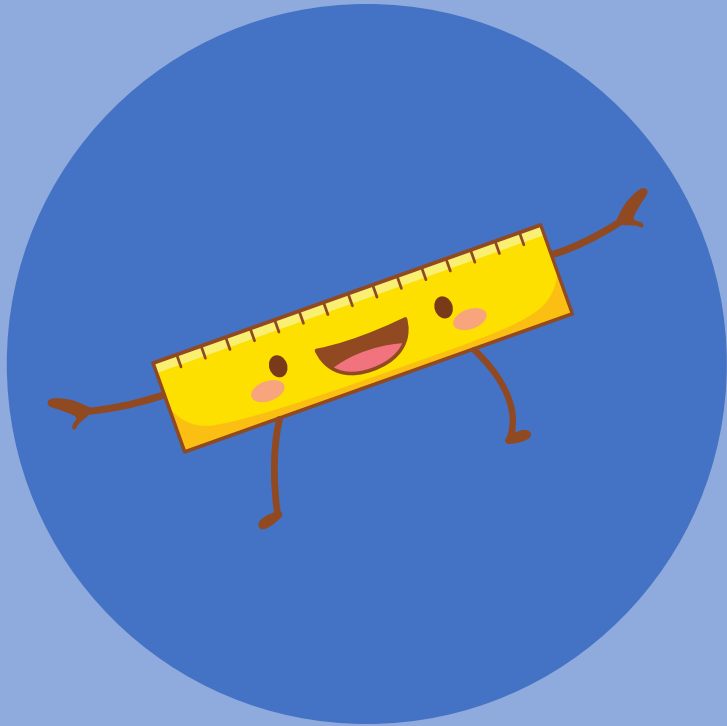
Hyvinvointiviikko

Hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi:

- Terveellinen ruokavalio
- Riittävä uni ja lepo
- Liikunta
- Rajattu ruutuaika
- Osallisuuden kokemus

Lisäksi hyvinvoinnille hyväksi ovat:

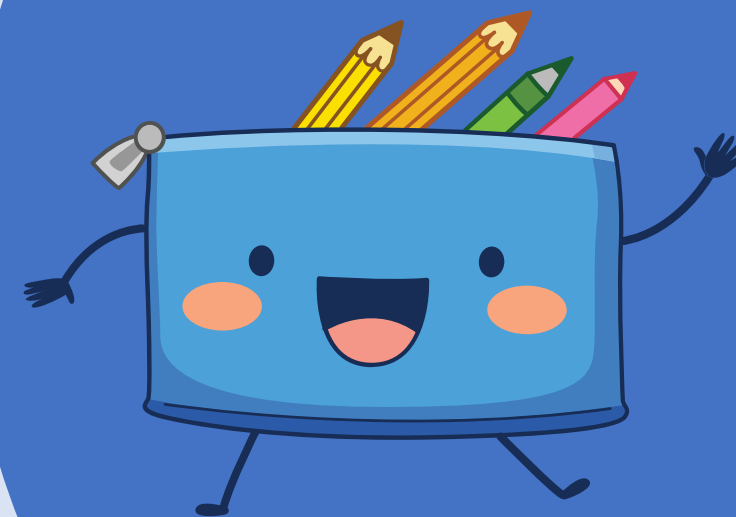
- Vahvuudet ja niiden tukeminen
- Henkilökohtaiset unelmat



Myllyojan koulun hyvinvoinnin vuosikello

Tunne ja turvataitokasvatuksen sisältöjen tavoitteena on lisätä oppilaiden hyvinvointia ja arjen selviytymistaitoja:

- edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistaa myönteistä minäkuvaa, itsetuntoa ja itsearvostusta
 - lisätä lapsen tietoa omasta kehostaan ja itsemääräämisoikeudestaan
 - lisätä selviytymistaitoja kiusaamisen, häirinnän, väkivallan ja ahdistelun tilanteissa
- vahvistaa uskoa omiin selviytymistaitoihin
- lisätä selviytymistaitoja ikävien ja uhkaavien mediakokemusten varalle
- ohjata lapsia ja nuoria kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle

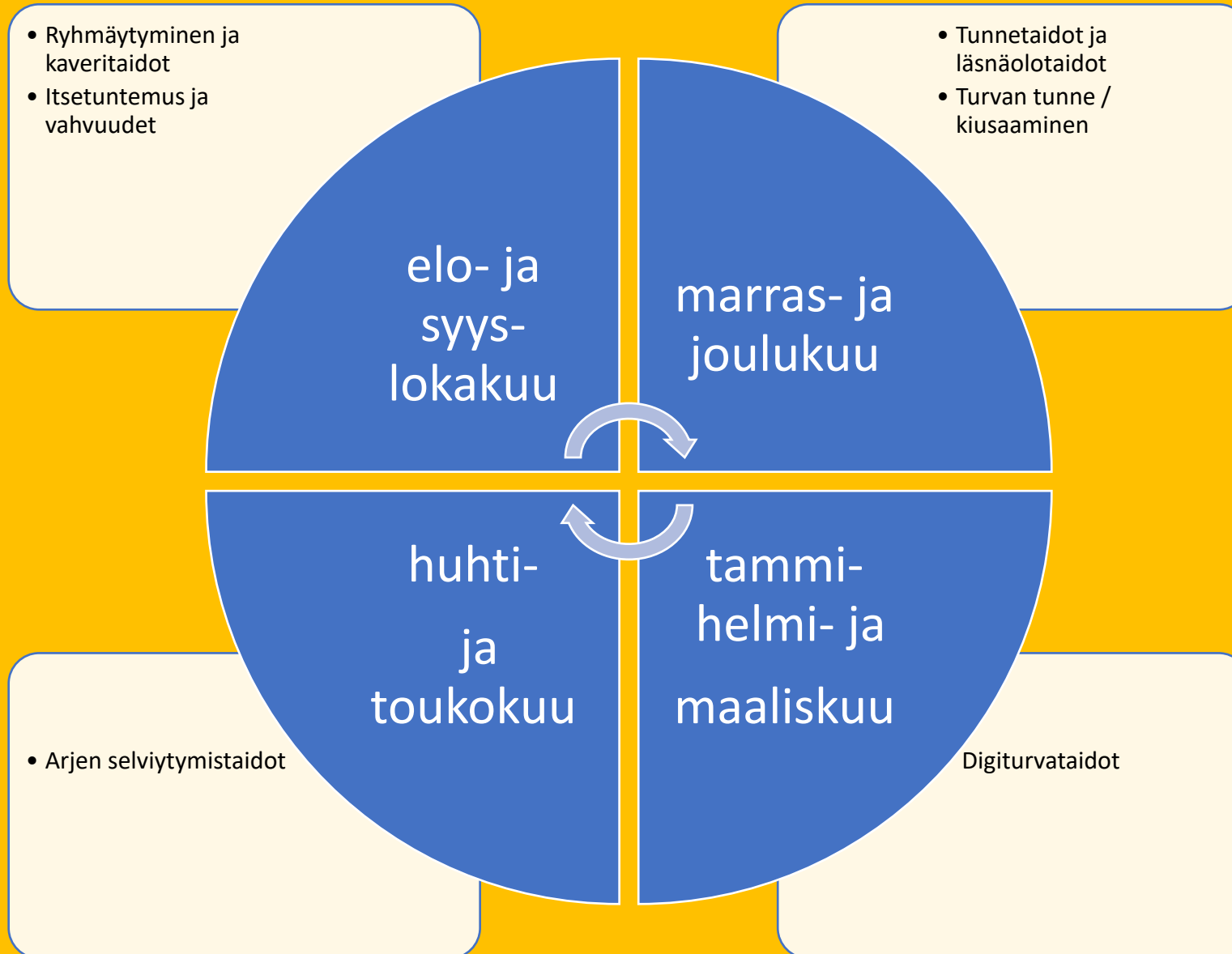


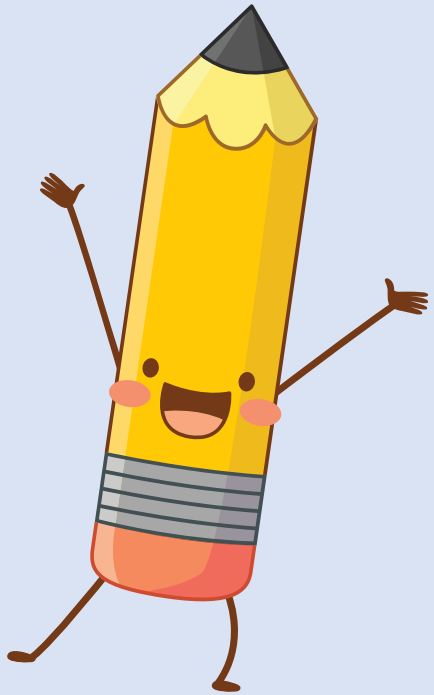
Turvataitoja ovat:

- arvostuksen osoittaminen itselle ja toiselle
- omien tunteiden tunnistaminen ja itsesäätely
- oman tahdon ja mielipiteen selkeä ilmaiseminen
- kyky kieltäytyä ja sanoa tarvittaessa jämäkästi EI tai LOPETA
- omasta yksityisyydestä huolehtiminen
- uhkaavasta tilanteesta pois lähteminen
- mitätöinnin ja vähättelyn torjuminen
- avun pyytäminen ja luotettavaan aikuiseen turvautuminen
- toisen itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kunnioittaminen
- netin turvallinen käyttö



Hyvinvoinnin vuosikello





*Tunne- ja
turvataitokasvatuksen
tavoitteet vuosiluokilla
1- 3*

Tunne- ja vuorovaikutus-aidot	1	2	3
Itsetuntemus ja vahvuudet	Harjoittelen kertomaan itsestäni. Tutustun erilaisiin vahvuuksiin.	Tunnistan oman arvoni osana ryhmää. Tunnistan ja nimeän omia vahvuuksiani.	Harjoittelen tunnistamaan ja nimeämään omia ydinvahvuuksiani ja kehitettäviä kasvuvahvuuksiani. Osaan kertoa itsestäni.
Tunteet	Harjoittelen tunnistamaan ja nimeään erilaisia tunteita ja kuvaillen, missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat.	Ymmärrän, että tunteet ovat vaihtuvia ja eri tilanteisiin liittyviä. Opin, että ikävältä tuntuvat tunteeni ovat sallittuja ja menevät ohi. Opin keinoja niistä selviytymiseen.	Harjoittelen ilmaisemaan tunteitani. Tunnistan myös muiden tunteita.
Turvan tunne	Osaan kuvailla, millainen on turvallinen aikuinen sekä nimetä ainakin yhden turvallisen aikuisen, jolle voin kertoa huolista.	Harjoittelen tunnistamaan ja nimeään erilaisia tunteita ja kuvaillen, missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat. Osaan kertoa, mitkä asiat tuovat minulle turvaa ja mitkä turvattomuutta.	Osaan nimetä turvallisia aikuisia, joille voin kertoa huolistani ja peloistani.
Kaveritaidot	Harjoittelen hyvän ystävyyden taitoja: toisen mukaan pyytämistä, toisen asemaan asettumista (empatiaa), kiittämistä, tervehtimistä, anteeksi pyytämistä ja antamista.	Harjoittelen ottamaan toisen huomioon: ystävällisyyden ja myötätunnon harjoittelu. Opin taitoja selviytyä ristiriitatilanteista.	Harjoittelen antamaan kehuja ja sanomaan myönteisiä asioita toiselle.
Kiusaaminen	Harjoittelen tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja.	Osaan kertoa, mitä voin tehdä, jos itseäni tai jotakuta toista kiusataan.	Harjoittelen tunnistamaan kiusaamisen piirteitä omassa ja toisen käyttäytymisessä.

DIGITURVATAIDOT	1	2	3
Digihyvinvointi	<p>Tunnistan mediankäyttötapojani.</p> <p>Harjoittelen tunnistamaan, miten mediankäyttö voi vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti tai negatiivisesti.</p>	<p>Vahvistan mediankäyttöön liittyviä itsesäätelytaitojani ja rutiinejani.</p> <p>Harjoittelen tunnistamaan ja nimeämään median herättämiä tunteita ja vaikutusta hyvinvointiin.</p>	<p>Tunnistan oikeita ja väriä toimintatapoja netissä ja peleissä.</p> <p>Tiedän, millaista on toiset huomioon ottava viestintä netissä ja tunnistan hyviä nettikaveruuden piirteitä.</p>
Digiturvallisuus	<p>Tiedän sääntöjä turvalliseen median käyttöön.</p> <p>Tunnistan ikärajamerkinnät ja tunnistan ikätasolleni sopivaa sisältöä mediassa.</p>	<p>Tunnistan netin uhkaavia tilanteita esim. netissä kuka tahansa voi väittää olevansa muuta kuin on.</p> <p>Tiedän, miten netin turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa toimitaan netin turvaohjeiden mukaan.</p>	<p>Tiedän turvaohjeet tilanteisiin, joissa nettikaveri tai joku muu ei käyttäydy oikein netissä.</p> <p>Tiedän ja tunnistan netin käyttöön liittyviä uhkaavia tilanteita ja vaaranpaikkoja.</p>
Yksityisyyden suojaaminen	<p>Tiedän, mitä ovat henkilötiedot ja missä tilanteissa ja millaisia tietoja itsestäni voin jakaa netissä.</p>	<p>Osaan kuvailla, millaisia kuvia ja videoita nettiin voi julkaista.</p>	<p>Tiedän, mitä houkuttelu netissä tarkoittaa ja osaan turvaohjeet netin houkuttelutilanteisiin.</p> <p>Tiedän, että voin kertoa huolista ja uhkaavista tilanteista turvalliselle aikuiselle.</p>

Selviytymistaidot

1

2

3

Omat rajat

Tunnistan ja ymmärrän, että minulla on oikeus määrätä omasta kehostani ja yksityisyydestäni. Kunnioitan myös toisen yksityisyyttä.

Osaan kertoa ja erotella hyvältä tuntuvia kosketuksia ja ikävältä tuntuvia kosketuksia itseäni ja muita kohtaan.
Tiedän, mitä tulee tehdä, jos omaa tilaani tai rajojani rikotaan. Osaan sanoa "Ei".

Osaan nimetä erilaisia hyvältä ja huonolta tuntuvia kosketuksia.

Tiedän, että lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos.

Osaan kertoa, miten ikävältä tuntuva kosketuksen kohdalla täytyy toimia.

Uhkaavissa tilanteissa toimiminen

Tiedän, miten turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa toimitaan itseäni suojellen kolmen kohdan turvaohjeen avulla.
Osaan kuvailla, mitä eroa on hyvällä ja huonolla salaisuudella.

Ymmärrän, että minulla on oikeus kokea turvallisuutta omassa kodissani.
Osaan kertoa asioita, jotka tekevät kodista turvallisen tai turvattoman.
Tunnistan uhkaavia tilanteita ja harjoittelen turvaohjeiden käyttöä.

Osaan kertoa miten toimitaan ja keneen voin ottaa yhteyttä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.

Tiedän, mikä on huono salaisuus ja että siitä tulee kertoa luotettavalle aikuiselle.



*Tunne- ja
turvataitokasvatuksen
tavoitteet vuosiluokilla
4-6*

Tunne- ja vuorovaikutus- taidot	4	5	6
Itsetuntemus ja vahvuudet	Vahvistan itsetuntemustani. Harjoittelen huomaamaan ja tuomaan esille toisten vahvuuksia.	Kehitän itseluottamustani.	Harjoittelen oman itseni hyväksymistä sellaisena kuin olen.
Tunteet	Harjoittelen säätelmään omia tunteitani. Harjoittelen huomaamaan ja vahvistamaan myönteisiä tunteita ja ajatuksia. Ymmärrän niiden hyödyntämisen hankalien tilanteiden ja vastoinkäymisten kestämisessä.	Harjoittelen keinoja, joilla voin säädellä ikävältä tuntuvia tunteita ja rahoittaa kehoa sekä mieltäni.	Ymmärrän ihastumisen ja rakastumisen tunteet ja että ne ovat jokaisella yksilöllisiä. Tiedän, millaista on kunnioittava kohtelu erilaisissa ihastumiseen ja seurusteluun liittyvissä tilanteissa.
Turvan tunne	Osaan kuvailla, miltä kehossani tuntuu, kun olo on turvallinen tai turvaton. Tiedän keinoja, miten turvattomuuden tunnetta voi rauhoittaa.	Tunnistan turvallisen ja ei-turvallisen aikuisen piirteitä.	Harjoittelen keinoja, joilla voin rauhoittaa mieltäni.
Kaveritaidot	Harjoittelen tunnistamaan ajatuksiani ja tunteitani ristiriitatilanteissa.	Harjoittelen empaattista kuuntelua ja myötätunnon ilmaisua.	Harjoittelen sovitteluvaa riitojen ratkaisua.
Kiusaaminen	Osaan kertoa, mitä vahingollisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla.	Tunnistan ja ymmärrän kiusaamisen ja vitsailun eron. Ymmärrän, että jokaisella on oikeus määrätä omista rajoistaan.	Tunnistan tilanteita, joissa sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvän koskemattomuuden rajojen ylityksiä tapahtuu.

Digiturvataidot	4	5	6
Digihyvintointi	Osaan kertoa, miten erilaisissa median käyttöön liittyvissä tilanteissa tulee toimia.	Harjoittelen tunnistamaan somen käytön pelisääntöjä.	Tiedän, millaista on toista kunnioittava käytös somessa ja peleissä.
Digiturvallisuus	Osaan selittää, millaista on hyvä ja turvallinen toiminta median parissa. Tiedän turvaohjeet, jos minua kohtaan käyttäydytään epäasiallisesti tai turvallisuuttani uhataan netissä.	Tiedän, minkälaiset sovellukset ovat sopivia ikäiselleni.	Tiedän, mitä houkuttelu ja kiristäminen netissä tarkoittaa sekä osaan kertoa turvaohjeet houkuttelutilanteisiin.
Yksityisyyden suojaaminen	Ymmärrän, miksi omien tietojen suojaaminen on tärkeää, ja mitkä asiat ovat sellaisia, mitä ei kannata kertoa netissä kaikille. Osaan arvioida ja kertoa, kuinka hyvin olen suojannut omat tietoni verkossa ja somessa.	Tunnistan uhkaavia tilanteita, joita voi tulla kuvien lähettämiseen, jakamiseen ja nettiin laittamiseen liittyvissä tilanteissa. Tiedän, millainen toiminta voi täyttää rikoksen tunnusmerkit ja tiedän, miten toimia turvaohjeiden mukaan.	Tiedän, miten teen someprofiilistani turvallisen ja miten huolehdin yksityisyys- ja turvallisuusasetuksista.

SELVIITYMISTAITO

4

5

6

Omat rajat

Tiedän, että jokaisella on oikeus ja tarve omaan tilaan ja yksityisyyteen.

Harjoittelen toista kunnioittavaa kosketusta ja luvan kysymistä.

Harjoittelen puolustamaan omia rajojani sekä ilmaisemaan selkeästi ja jämäkästi oman mielipiteeni ja tahtoni.

Vahvistan taitojani kunnioittaa omia ja toisten rajoja erilaisissa tilanteissa.

Ymmärrän, että omaa ja toisen kehoa pitää aina kunnioittaa ja jokainen voi itse päättää, miten häntä kosketetaan.

Tiedän ikävään ja vahingoittavaan kosketukseen liittyvästä lainsäädännöstä.

Uhkaavissa tilanteissa toimiminen

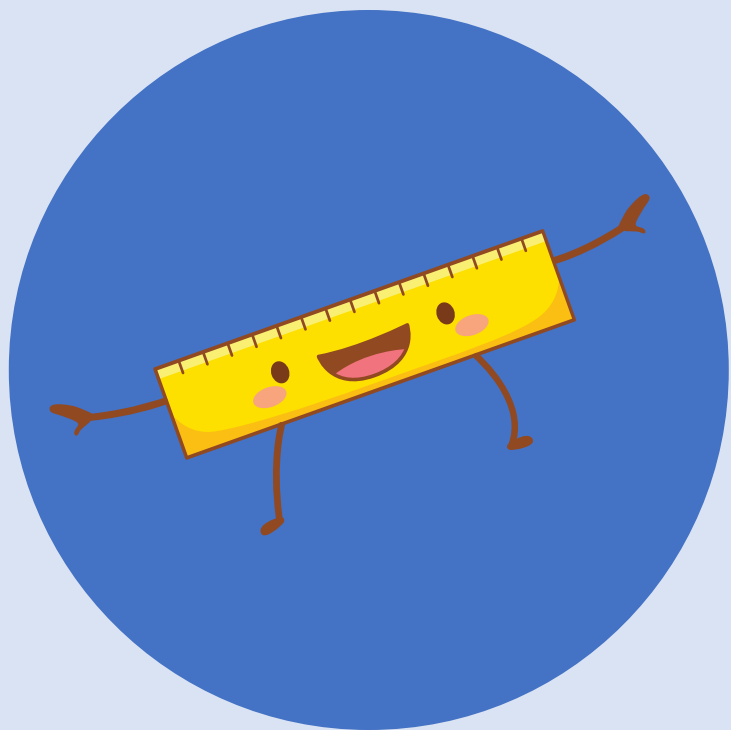
Harjoittelen tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita. Tiedän, mitä tulee tehdä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.

Opettelen toimimaan tilanteissa, joissa lasta houkutellaan tai lahjotaan tekemään jotakin.

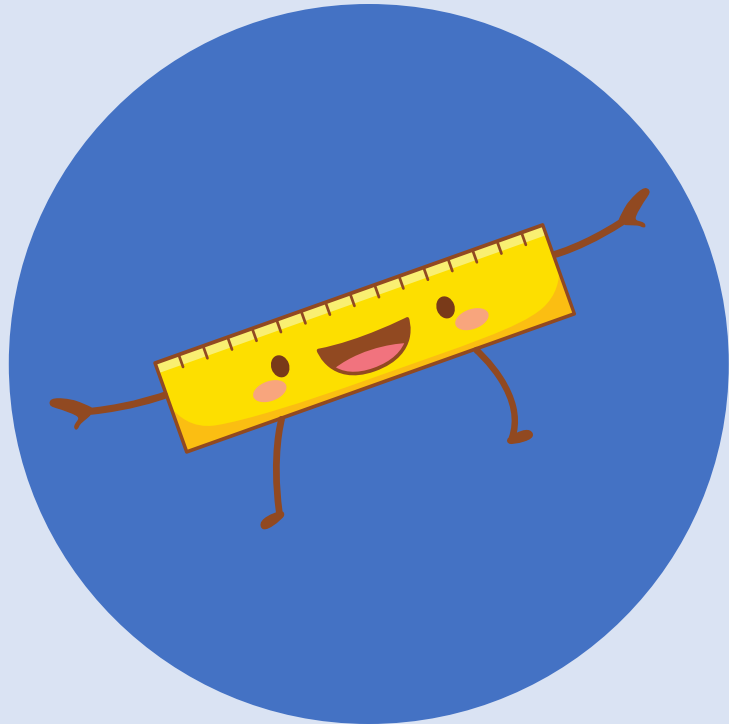
Harjoittelen jämäkkyyttä ja oman tahtoni ilmaisua turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.

Ymmärrän, että mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena.

Tiedän, että on tärkeä puhua vaikeista ja hämmentävistä asioista aikuiselle, vaikka asia nolottaisi ja hävettäisi.



*Ehdotuksia
hyvistäunten
aiheiksi*



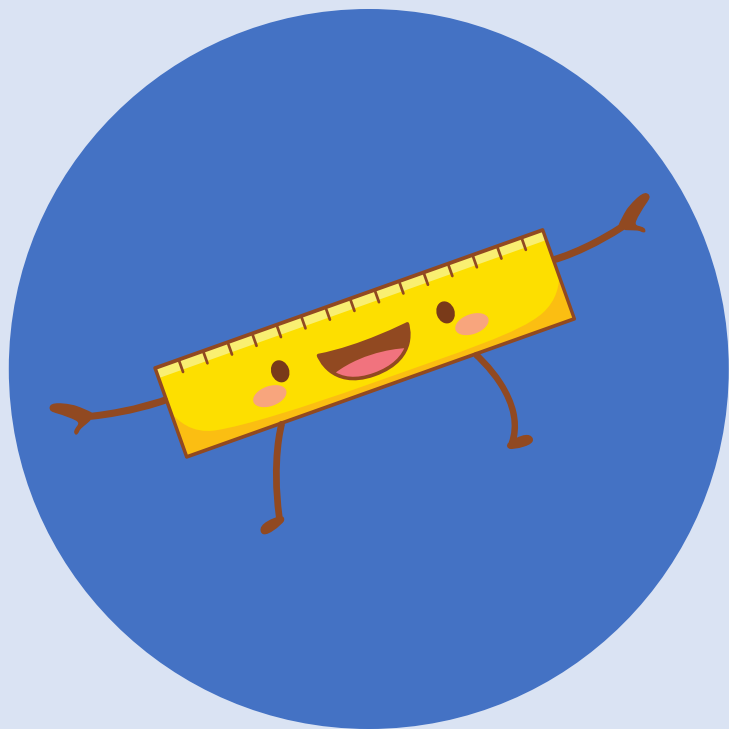
Elokuu: Ryhmäytyminen ja kaveritaidot

Yhteisöllisyys

- [Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello](#)

Harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen

- Hyvää mieltä yhdessä- käsikirja.
(Löytyy koululta)



Syyskuu:

1. lk

- Arvokas ja ainutlaatuinen
- Minusta tuntuu

2. lk

- Joskus pelottaa ja harmittaa
- Joskus epäonnistun

3. lk

- Arvokas ja ainutlaatuinen
- Kielteiset ja myönteiset ajatukset

4. lk

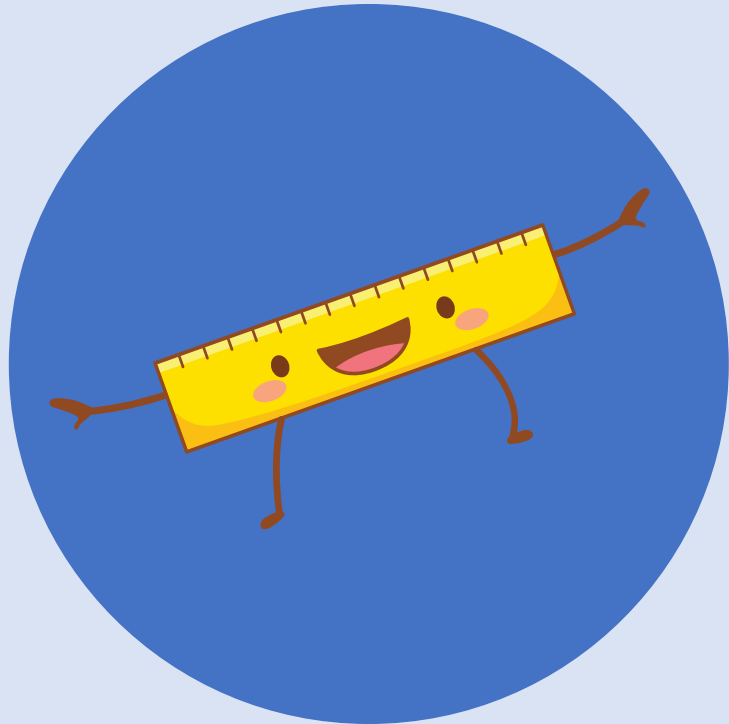
- Puhutaan tunteista
- Vaihtuvat tunteet

5. lk

- Arvokas ja ainutlaatuinen
- Vihan tunnistaminen ja itsesäätely

6. lk

- Vaihtuvat tunteet
- Ihastuminen ja seurustelu



Lokakuu:

1. lk

- Vihan ja kiukun kesyttäminen
- Yksin ja yhdessä

2. lk

- Turvattomuuden tunne ja pelko
- Turvan tunne ja turvalliset aikuiset

3. lk

- Turvan tunne ja turvalliset aikuiset
- Turvattomuuden tunne, pelko ja rauhoittuminen

4. lk

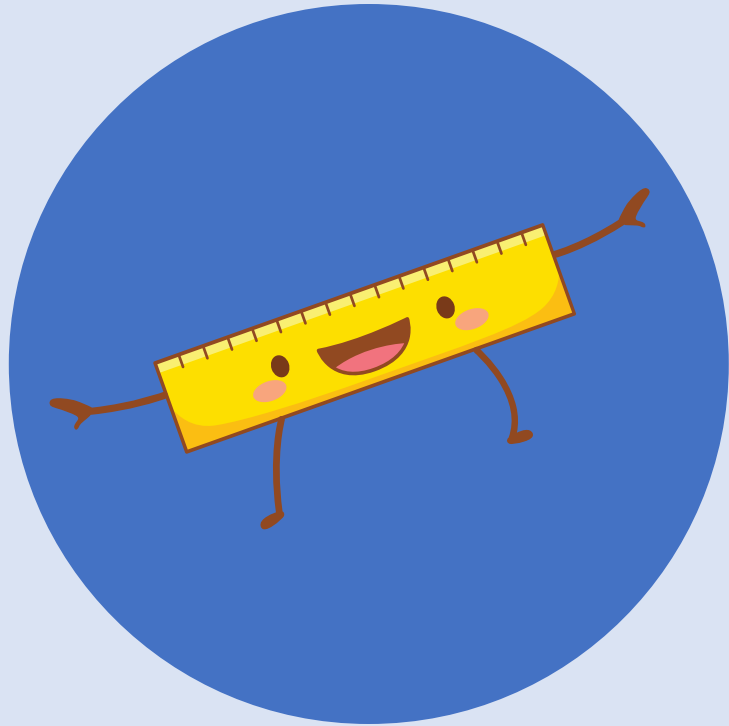
- Huomaan hyvän, empatia ja ristiriidat

5. lk

- Turvan tunne ja turvalliset aikuiset

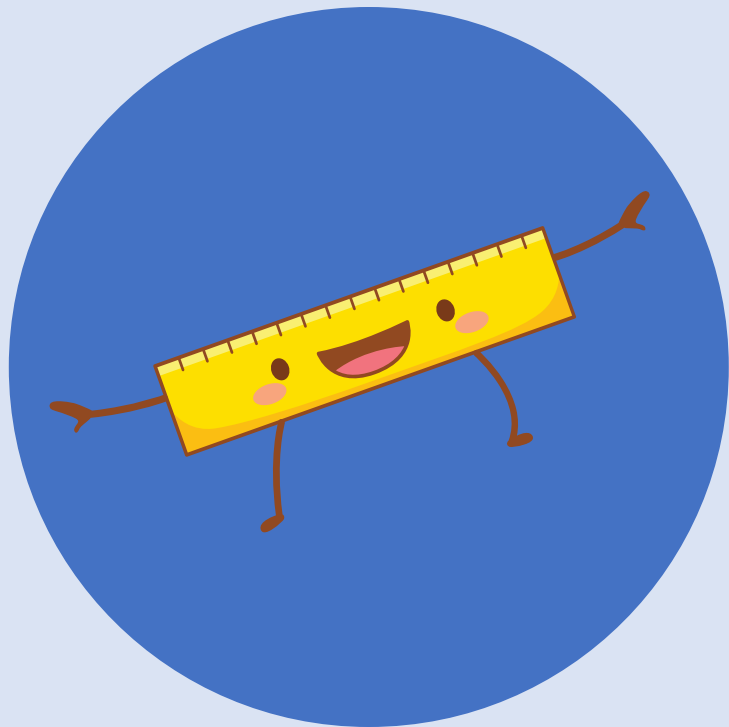
6.lk

- Turvattomuuden tunne, epävarmuus, pelko ja rauhoittuminen



Marraskuu:

- 1.lk Riidat ja anteeksi pyytäminen
- 2.lk Lopeta kiusaaminen
- 3.lk Tunnista kiusaaminen
- 5.lk Empatia ja myötätunto
- 4.lk Lopeta kiusaaminen
- 6.lk Kiusaamiseen ja häirintään puuttuminen



Joulukuu:

Rentoutuminen ja rauhoittuminen

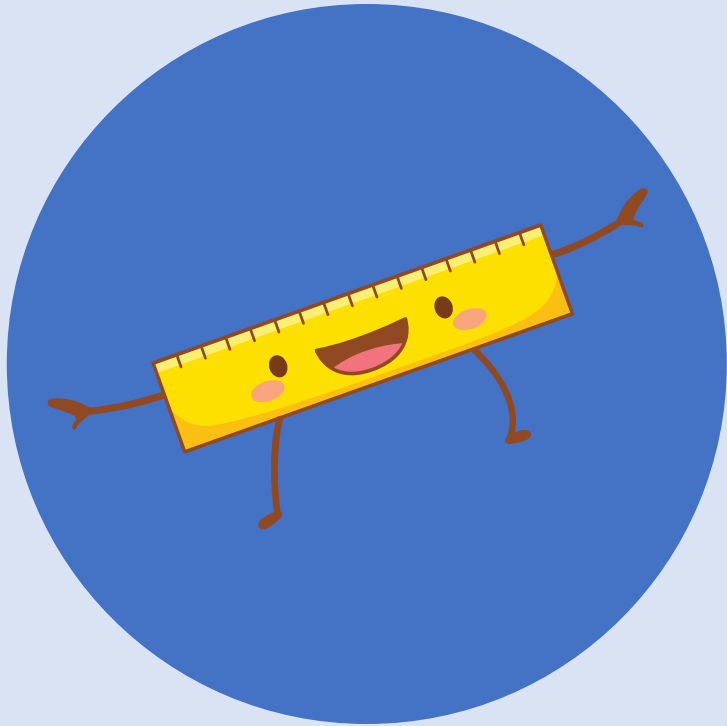
- [Rentoutuminen ja rauhoittuminen](#)

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello

Rauhoittuminen ja läsnäolo

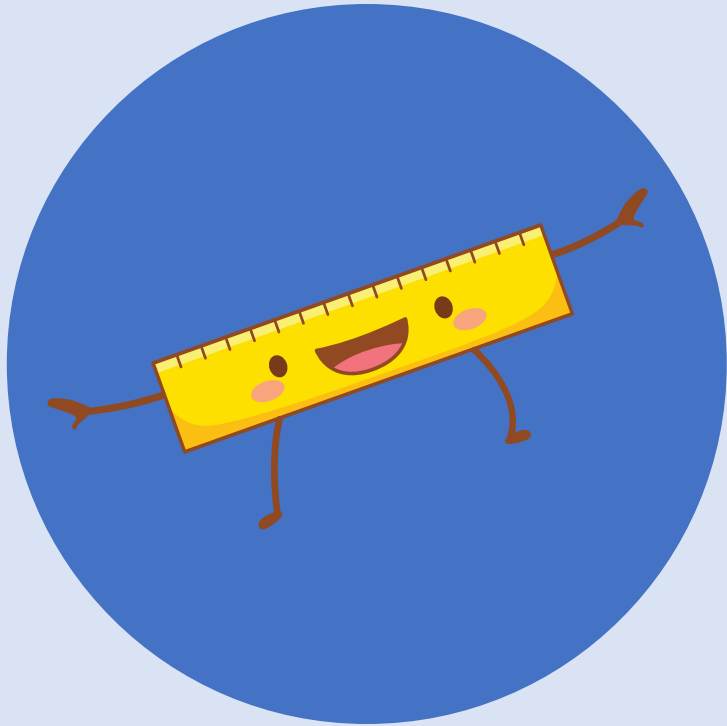
- Hyvää mieltä yhdessä- käsikirja.
(Löytyy koululta)

Tammikuu: Digiturvataidot



- 1.luokka Mediamaisema
- 2.luokka Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen
- 3.luokka Nettikaveruus
4. luokka Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen
- 5.luokka Nettikaveruus ja netiketti
- 6.luokka Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toiminen

Helmikuu: Digiturvataidot



1.lk Turvallisen median käytön pelisäännöt

2.lk Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toimiminen

3.lk Turvallisen median käytön pelisäännöt

4.lk Turvallisesti netissä

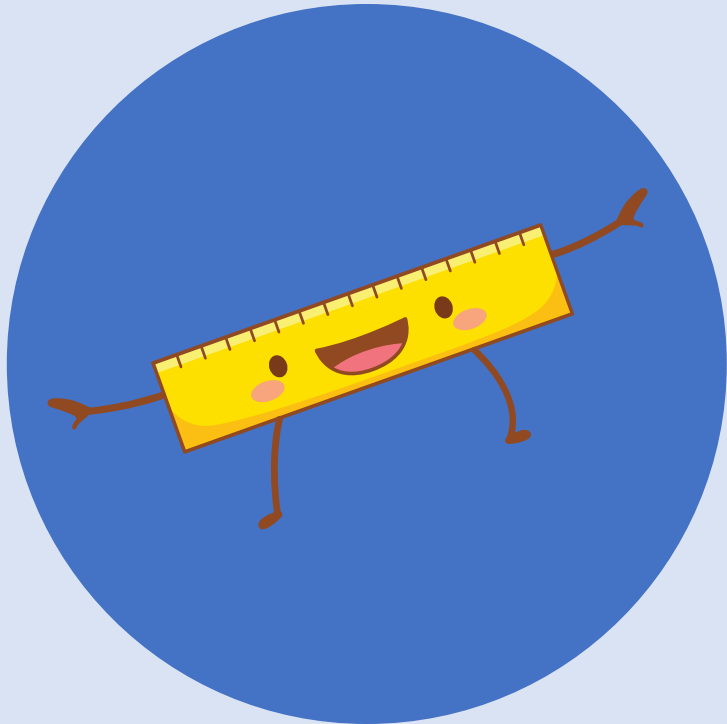
5.lk Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen

6.lk Houkuttelu ja kiristäminen

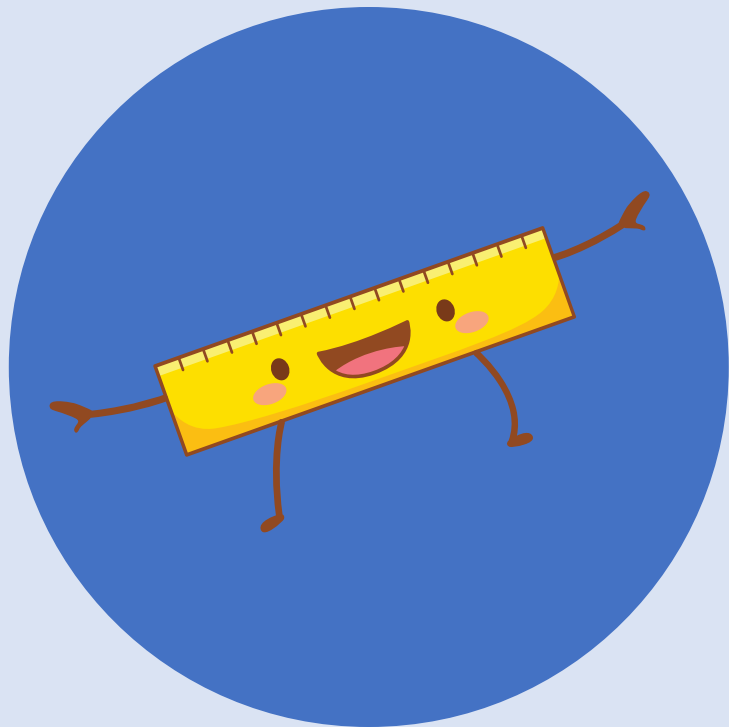
Maaliskuu: Digiturvataidot

Lisämateriaalia aiheeseen:

<https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsenoikeuksienviikko/kouluille/>

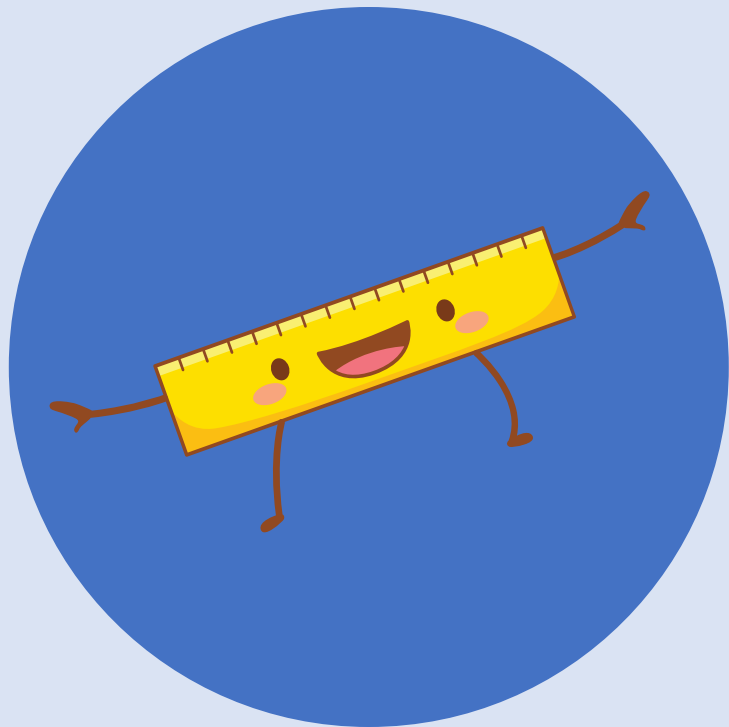


- 1.lk [Turvallisuus arjessa ja digiympäristössä](#)
- 2.lk [Askartelua ja pohtimista: oman luokan digiturvallisuussäännöt](#)
- 3.lk Salaisuus sarjakuva
- 4.lk Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toimiminen
- 5.lk Turvallisesti netissä-kuvien jakaminen
- 6.lk [Turvataidot arjessa ja digiympäristössä](#)



Huhtikuu: Selviytymistaidot

- 1.lk Lupa omaan tilaan ja rajoihin
- 2.lk Vihreän ja punaisen valon kosketukset
- 3.lk Lupa omaan tilaan ja rajoihin
- 4.lk Vihreän ja punaisen valon kosketukset
- 5.lk Lupa omaan tilaan ja rajoihin
- 6.lk Vihreän ja punaisen valon kosketukset



Toukokuu: Selviytymistaidot

- 1.lk Selviydyn ja osaan turvaohjeet
- 2.lk Oikeus olla turvassa
- 3.lk Selviydyn ja osaan turvaohjeet
- 4.lk [Arjen selviytymistaidot](#) (Rovaniemen hyvinvointimalli)
- 5.lk Selviydyn ja osaan turvaohjeet
- 6.lk [Arjen selviytymistaidot](#) (Rovaniemen hyvinvointimalli)