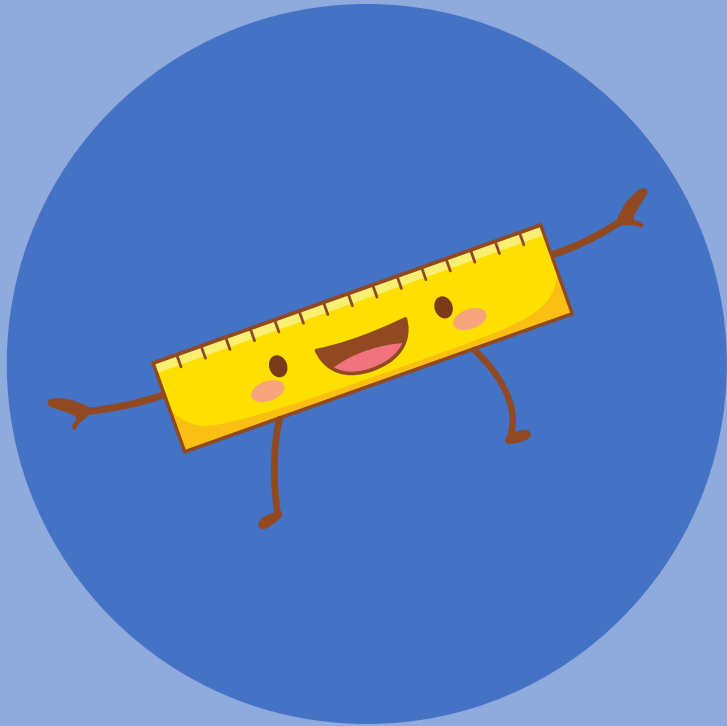


# Hyvinvointi Myllyojan koulussa



"Hyvis-tunnit", minimi kerran kuukaudessa

Liikkuva koulu

Sisäliikuntavälkkä

Välkkäri-toiminta

Lukuvälkkä

Oppilastoimikunta

Kummitoiminta

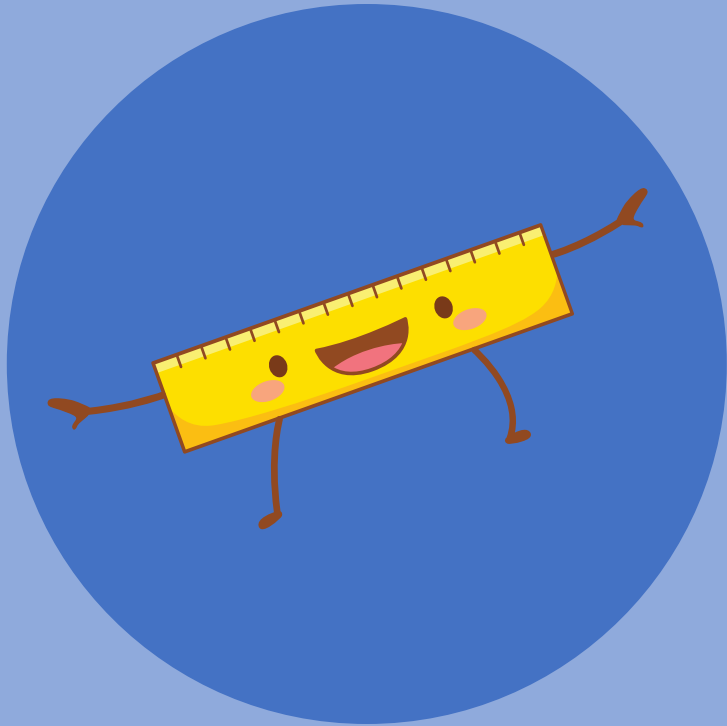
Hyvinvointiviikko

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

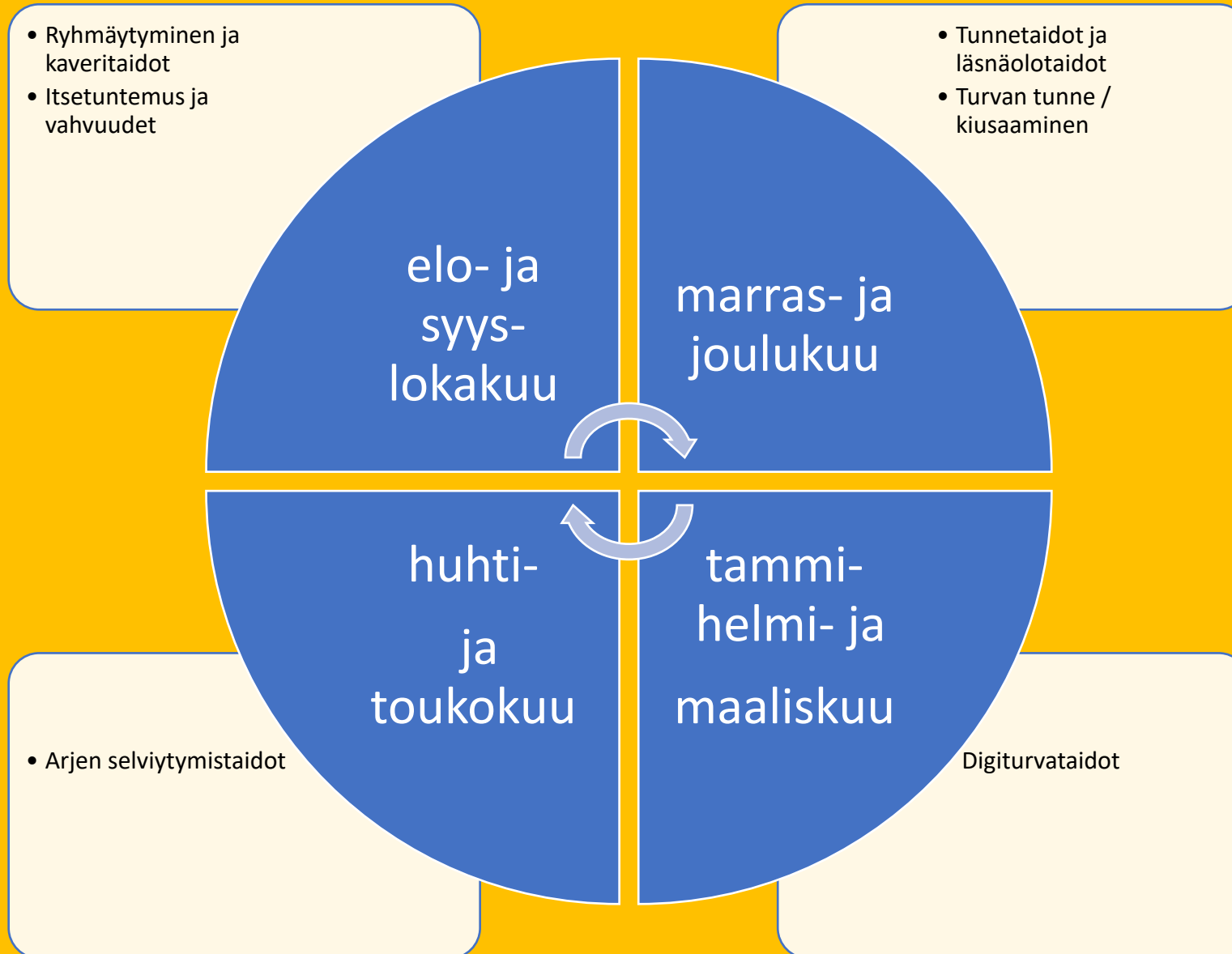


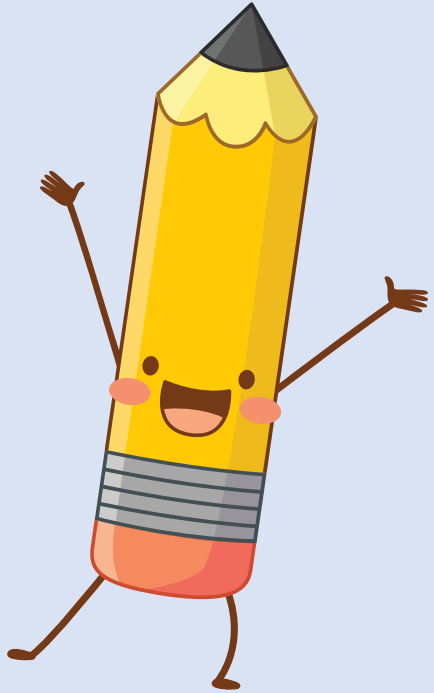
# Turvataitoja ovat:

- 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- 6*

## marraskuu

KAVERITÄIDOT

Harjoittelen hyvän ystävyyden taitoja: toisen mukaan pyytämistä, toisen asemaan asettumista (empatiaa), kiittämistä, tervehtimistä, anteeksi pyytämistä ja antamista.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Harjoittelen tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Tunnistan mediankäyttötapojani. Harjoittelen tunnistamaan, miten mediankäyttö voi vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti tai negatiivisesti.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tiedän sääntöjä turvalliseen median käyttöön.

Tunnistan ikärajamerkinnot ja tunnistan ikätasolleni sopivaa sisältöä mediassa.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Osaan kuvailla, millainen on turvallinen aikuinen sekä nimetä ainakin yhden turvallisen aikuisen, jolle voin kertoa huolista.

## syyskuu

### TUNTEET

Harjoittelen tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita ja kuvailen, missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat.

# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 1LK

1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot  
3.jakso: digiturvataidot  
4.jakso: selviytymistaidot

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Tiedän, mitä ovat henkilötiedot ja missä tilanteissa ja millaisia tietoja itsestäni voin jakaa netissä.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

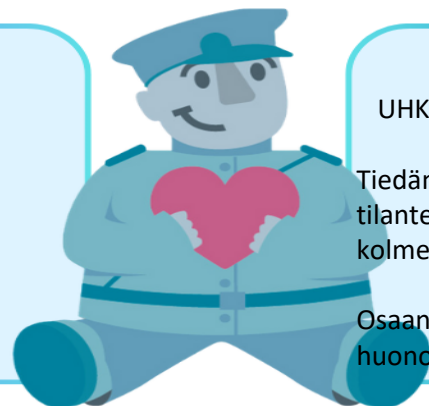
Tunnistan ja ymmärrän, että minulla on oikeus määrätä omasta kehostani ja yksityisyydestäni. Kunnioitan myös toisen yksityisyyttä.

## elokuu

### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Harjoittelen kertomaan itsestäni.

Tutustun erilaisiin vahvuuksiin.



## toukokuu

### UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN

Tiedän, miten turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa toimitaan itseäni suojellen kolmen kohdan turvaohjeen avulla.

Osaan kuvailla, mitä eroa on hyvällä ja huonolla salaisuudella.

## marraskuu

### KAVERITAIIDOT

Harjoittelen ottamaan toisen huomioon: ystävällisyyden ja myötätunnon harjoittelu. Opin taitoja selviytyä ristiriitatilanteista.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Osaan kertoa, mitä voin tehdä, jos itseäni tai jotakuta toista kiusataan.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Vahvistan mediankäyttöön liittyviä itsesäätelytaitojani ja rutiinejani.

Harjoittelen tunnistamaan ja nimeämään median herättämiä tunteita ja vaikutusta hyvinvointiin.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tunnistan netin uhkaavia tilanteita esim. netissä kuka tahansa voi väittää olevansa muuta kuin on.

Tiedän, miten netin turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa toimitaan netin turvaohjeiden mukaan.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Osaan kertoa, mitkä asiat tuovat minulle turvaa ja mitkä turvattomuutta.

## syyskuu

### TUNTEET

Ymmärrän, että tunteet ovat vaihtuvia ja eri tilanteisiin liittyviä. Opin, että ikävältä tuntuvat tunteeni ovat sallittuja ja menevät ohi. Opin keinoja niistä selviytymiseen.

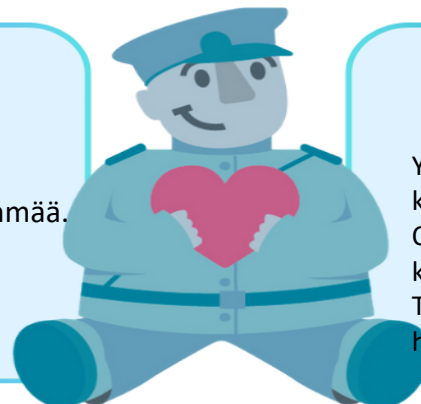
# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 2LK

- 1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot
- 3.jakso: digiturvataidot
- 4.jakso: selviytymistaidot

## elokuu

### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Tunnistan oman arvoni osana ryhmää. Tunnistan ja nimeän omia vahvuuksiani.



## toukokuu

### UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN

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.

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Osaan kuvailla, millaisia kuvia ja videoita nettiin voi julkaista.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

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".



## marraskuu

### KAVERITÄIDOT

Harjoittelen antamaan kehuja ja ilmaisemaan mielipiteitäni rakentavasti.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Harjoittelen tunnistamaan kiusaamisen piirteitä omassa ja toisten käyttäytymisessä.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Tunnistan oikeita ja väärä toimintatapoja netissä ja peleissä.

Tiedän, millaista on toiset huomioon ottava viestintä netissä ja tunnistan hyvän nettikaveruuden piirteitä.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tunnen turvallisen mediankäytön pelisääntöjä.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Osaan nimetä turvallisia aikuisia, joille voin kertoa huolestani ja peloistani.

## syyskuu

### TUNTEET

Harjoittelen ilmaisemaan omia tunteitani ja tunnistan muiden tunteita.

# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 3LK

1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot  
3.jakso: digiturvataidot  
4.jakso: selviytymistaidot

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Tiedän, mitä houkuttelu netissä tarkoittaa ja osaan turvaohjeet netin houkuttelutilanteisiin.

Tiedän, että voin kertoa huolista ja uhkaavista tilanteista turvalliselle aikuiselle.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

Osaan nimetä erilaisia hyvältä ja huonolta tuntuvia kosketuksia.

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

## elokuu

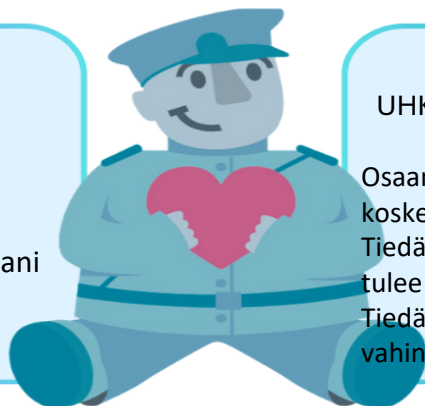
### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Osaan kertoa itsestäni. Harjoittelen tunnistamaan ja nimeämään omia ydinvahvuuksiani sekä kehitettäviä kasvuvahvuuksiani.

## toukokuu

### UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN

Osaan kertoa, miten ikävältä tuntuva kosketuksen kohdalla täytyy toimia. Tiedän, mikä on huono salaisuus ja että siitä tulee kertoa luotettavalle aikuiselle. Tiedän, että lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on rikos.



## marraskuu

### KAVERITÄIDOT

Harjoittelen tunnistamaan ajatuksiani ja tunteitani ristiriitatilanteissa.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Osaan kertoa, mitä vahingollisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla. Tiedän keinoja lopettaa kiusaaminen.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Osaan kertoa, miten erilaisissa median käyttöön liittyvissä tilanteissa tulee toimia.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tiedän turvaohjeet, jos minua kohtaan käyttäytyään epäasiallisesti tai turvallisuuttani uhataan netissä.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Osaan kuvailla, miltä kehossani tuntuu, kun olo on turvallinen tai turvaton. Tiedän keinoja, miten turvattomuuden tunnetta voi rauhoittaa.

## syyskuu

### TUNTEET

Harjoittelen huomaamaan ja vahvistamaan myönteisiä tunteita ja ajatuksia. Ymmärrän myönteisten tunteiden ja ajatusten hyödyntämisen hankalien tilanteiden ja vastoinkäymisten kestämisessä.

# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 4LK

1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot  
3.jakso: digiturvataidot  
4.jakso: selviytymistaidot

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Ymmärrän, miksi omien tietojen suojaaminen on tärkeää, ja mitkä asiat ovat sellaisia, joita ei kannata kertoa netissä kaikille. Osaan arvioida ja kertoa, kuinka hyvin olen suojannut omat tietoni verkossa ja somessa.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

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

## elokuu

### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Vahvistan itsetuntemustani.

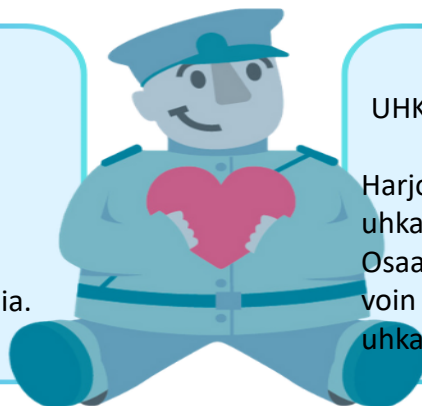
Harjoittelen huomaamaan ja tuomaan esille toisten vahvuuksia.

## toukokuu

### UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN

Harjoittelen tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita.

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



## marraskuu

### KAVERIT Aidot

Harjoittelen empaattista kuuntelua ja myötätunnon ilmaisua.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Harjoittelen rakentavaa ja sovitteluvaa riitojen ratkaisua.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Harjoittelen tunnistamaan somen käytön pelisääntöjä.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tunnistan netin käyttöön liittyviä uhkia ja vaaratilanteita ja osaan turvaohjeet niissä toimimiseen.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Tunnistan turvallisen aikuisen piirteitä.

## syyskuu

### TUNTEET

Harjoittelen keinoja, joilla voin säädellä ikävältä tuntuja tunteita ja rauhoittaa kehoa sekä mieltäni.

# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 5LK

1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot  
3.jakso: digiturvataidot  
4.jakso: selviytymistäidot

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Tunnistan kuvien julkaisemiseen, lähettämiseen ja jakamiseen liittyviä uhkia.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

Vahvistan taitojani kunnioittaa omia ja toisten rajoja erilaisissa tilanteissa.

Ymmärrän, että jokaisella on oikeus määrätä omista rajoistaan.

## elokuu

### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Kehitän itseluottamustani.

## toukokuu

UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN  
Opettelen toimimaan tilanteissa, joissa lasta houkutellessa tai lahjotaan tekemään jotakin epäsovivaa.  
Harjoittelen jämäkkyyttä ja oman tahtoni ilmaisua turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.



## marraskuu

### KAVERITÄIDOT

Tunnistan ja ymmärrän kiusaamisen ja vitsailun välisen eron.

## joulukuu

### KIUSAAMINEN

Tunnistan tilanteita, joissa sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvän koskemattomuuden rajojen rikkomista tapahtuu.

## tammikuu

### DIGIHYVINVOINTI

Tiedän, millaista on toista kunnioittava käytös somessa ja peleissä.

## helmikuu

### DIGITURVALLISUUS

Tiedän, mitä houkuttelu ja kiristäminen netissä tarkoittavat ja osaan kertoa turvaohjeet houkuttelutilanteisiin.

## lokakuu

### TURVAN TUNNE

Harjoittelen keinoja, joilla voin rauhoittaa mieltäni.

## syyskuu

### TUNTEET

Tiedän ihastumisen ja rakastumisen tunteista ja ymmärrän, että ne ovat jokaisella yksilöllisiä.

Tiedän, millaista on kunnioittava kohtelu erilaisissa ihastumiseen ja seurusteluun liittyvissä tilanteissa.

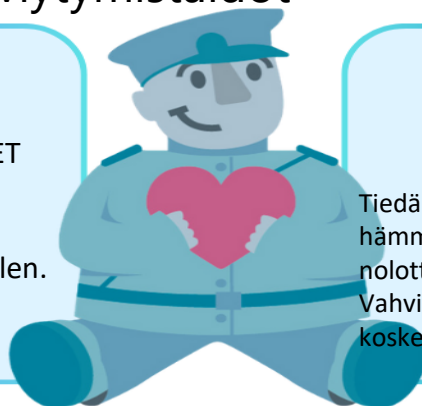
# Tunne- ja turvataitokasvatuksen vuosikello 6LK

- 1. ja 2. jakso: tunne- ja vuorovaikutustaidot
- 3.jakso: digiturvataidot
- 4.jakso: selviytymistäidot

## elokuu

### ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Harjoittelen oman itseni hyväksymistä sellaisena kuin olen.



## toukokuu

### UHKAAVISSA TILANTEISSA TOIMIMINEN

Tiedän, että on tärkeä puhua vaikeista ja hämmentävistä asioista aikuiselle, vaikka asia nolottaisi ja hävettäisi. Vahvistan ymmärrystä siitä, että mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena.

## maaliskuu

### YKSITYISYYDEN SUOJAAMINEN

Tiedän, miten teen someprofiillistani turvallisen ja miten huolehdin yksityisyys- ja turvallisuusasetuksista.

## huhtikuu

### OMAT RAJAT

Ymmärrän, että omaa ja toisen kehoa pitää kunnioittaa ja jokainen voi itse päättää, miten häntä kosketetaan. Tiedän ikävään ja vahingoittavaan kosketukseen liittyvästä lainsäädännöstä.