

Hyvinvointitunti

Minä ja meidän luokkamme

Perusopetuksen tehtävänä on tukea yhteistyössä kotien kanssa lasten ja nuorten oppimista, kehitystä ja hyvinvointia.

Orimattilan perusopetuksessa ja toisella asteella opetetaan hyvinvointitaitoja. Hyvinvointiohjelma kattaa lapsen koulupolun alakoulusta toiselle asteelle.

Yläkoulujen hyvinvointiopetuksen ja hyvinvointituntien (MML) taustalla ovat:

- perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
- opiskeluhuollon suunnitelma ja oppimisen tuen suunnitelma
- tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma
- poissaoloihin puuttumisen malli
- toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi
- alueellinen ja Orimattilan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma.
- OPS muutosmääräys 1.8.2023

Hyvinvointitaitojen opettaminen pohjautuu varhaisen puuttumisen ja ennakoimisen näkökulmiin. Tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia opettamalla heille taitoja, jotka kantavat elämässä eteenpäin, tukevat oppimista ja hyvinvointia yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

Orimattilan peruskouluissa ja toisella asteella tehtävän hyvinvointityön taustalla on ajatus: "Hyvinvoiva lapsi/nuori oppii".

Hyvinvointitaidot ovat erottamaton osa oppimista ja koulunkäyntiä. Ne ovat ennaltaehkäiseviä mielenterveystaitoja mm. vahvuustaitoja, tunnetaitoja, läsnäolotaitoja ja vuorovaikutustaitoja. Keskittymällä hyvinvoinnin tukemiseen voidaan ehkäistä myös kiusaamiseen limittyviä ilmiöitä (esim. syrjintä, häirintä, vihapuhe). Hyvinvointitaitojen opettamisen ja harjoittelun tavoitteena on tukea lasten ja nuorten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Hyvinvointiopetus kuuluu hyvinvointitunnin (MML) lisäksi mm. terveystiedon, ympäristöopin, yhteiskuntaopin, uskonnon, elämänskatsomustiedon ja oppilaanohjauksen sisältöihin sekä on osa laaja-alaisen osaamisen taitoja. Oppituntien lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu arkisissa tilanteissa on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria.

Minä ja Meidän luokkamme -oppiaineen tarkoituksena on ohjata oppilaita kunnioittamaan itseään ja toisiaan sekä sitoutumaan olemaan osa ryhmää, omaa luokkaa.

Oppituntien sisällöt pohjautuvat alueellisiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kärkiin (HyTe-kärkiin): osallisuus ja yhteisöllisyys, mielen hyvinvointi, arjen turvallisuus ja terveelliset elintavat. Oppitunneilla harjoitellaan hyvinvointitaitoja. Aiheita ovat mm. osallisuus, turvataidot, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot,

tunnetaidot, tietoisuustaidot ja rentoutuminen. Lisäksi oppitunneilla käsitellään ryhmän sisältä nousevia ilmiöitä, ajankohtaisia asioita sekä vaihdetaan kuulumisia.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ovat osa hyvinvointituntien sisältöjä.

Laaja-alainen osaaminen: L1 – L7 osa-alueet ovat

- **ajattelu ja oppimaan oppiminen**
- **kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu**
- **itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**
- **monilukutaito**
- **tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen**
- **työelämätaidot ja yrittäjäyys**
- **osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen.**

Hyvinvointituntien (Minä ja ja Meidän Luokkamme) tavoitteet ovat

- Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen
- Mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen
- Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen

7Ik

Tavoitteet	Sisällöt
Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen	<ul style="list-style-type: none">○ Ryhmytyminen: Harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja ja edistetään ryhmän yhteenkuuluvuutta sekä luokkahenkeä.○ Turvaverkko: Tutustutaan oman koulun opiskeluhoollon palveluihin ja muihin toimijoihin (esim. OPO ja koulunuorisotyöntekijä). Pohditaan oppilaan omaa turvaverkkoa ja sen merkitystä hyvinvoinnille.○ Osallisuus: Tutustutaan vaikuttamisen mahdollisuuksiin

	yläkoulussa (esim. oppilaskunnan hallituksessa toimiminen).
Mielen hyvinvoinnin tukeminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Itsetuntemus ja vahvuudet: Harjoitellaan tunnistamaan omia ja toisten vahvuuksia sekä pohditaan niiden vaikutusta oppimiseen ja toimintaan.
Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Turvataidot: Harjoitellaan tunnistamaan omia rajoja sekä ilmaisemaan ne muille. Harjoitellaan kunnioittamaan toisen yksityisyyttä ja koskemattomuutta (myös sosiaalisessa mediassa).
Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arjen valinnat: Pohditaan terveitä elämäntapoja ja niiden merkitystä oppilaan omaan hyvinvointiin - esim. harrastukset, fyysinen aktiivisuus, unirytm, ajankäyttö, ruokailutottumukset, ystävyysuhteet, ruutu-aika.
Koulunkäynnin ja oppimisen kannalta oleellisten TVT-taitojen hallitseminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Varmistetaan, että oppilas pääsee kirjautumaan omatoimisesti koulunkäynnissä tarvittaviin ohjelmiin ja alustoihin. Harjoitellaan koulun laitteiden vastuullista käyttöä.

8lk

Tavoitteet	Sisällöt
Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vuorovaikutustaidot: Harjoitellaan toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta kasvotusten ja sosiaalisessa mediassa.
Mielen hyvinvoinnin tukeminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tunnetaidot: Harjoitellaan tunnistamaan, nimeämään,

	<p>säätlemään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Selviytymiskeinot: Mietitään keinoja stressinhallintaan. Tutustutaan erilaisiin tapoihin selviytyä haastavista tilanteista. ○ Tietoisuustaidot: Pohditaan, mitkä asiat vaikuttavat mielen hyvinvointiin.
Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kaveritaidot: Pohditaan oman toiminnan merkitystä ihmissuhteissa ja ryhmässä.
Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rentoutuminen ja rauhoittuminen: Harjoitellaan erilaisia keinoja kehon ja mielen rauhoittamiseen.

9lk

Hyvinvointiopetuksen tavoitteet sisältyvät vahvasti 9.lk oppiaineissa terveystiedon ja oppilaanohjaukset sisältöihin.

Terveystiedon tavoitteet T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7 linkittyvät hyvinvointiopetuksen tavoitteisiin. Ne sisältävät aiheita myös hyvinvointiopetuksen aihepiireistä. Terveystiedon tunnilla hyvinvointiopetuksen osa-alueilla painottuvat HyTe-kärjistä hyvinvoinnin tukemisen näkökulma. Hyvinvointiopetuksen näkökulmia (HyTe-kärjet) sisällöissä ovat terveyden edistäminen (mielen hyvinvointi, terveelliset elintavat), itsetuntemus (mielen hyvinvointi), tunne- ja vuorovaikutustaidot (osallisuus ja yhteisöllisyys, mielen hyvinvointi), terveelliset elintavat (terveelliset elintavat) ja hyvinvointia tukeva vapaa-aika (arjen turvallisuus, terveelliset elintavat).

Oppilaanohjauksen teemoista osa on myös hyvinvointituntien sisältöjä. Oppilaanohjauksen tehtävänä on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä siten, että oppilas kykenee edistämään opiskelu- ja sosiaalisia taitojaan sekä kehittämään elämänhallinnan taitoja.

Oppilaanohjauksen avulla edistetään oikeudenmukaisuuden, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja osallisuuden toteutumista sekä ehkäistään syrjäytymistä koulutuksesta. Oppilaanohjauksessa käsiteltäviä aiheita hyvinvointituntien aihealueista ovat opiskelutaidot ja koulunkäynti sekä itsetuntemus.