

## Hyvinvoinnin taidot -oppiaine 8. ja 9. luokat

### OPPIAINEEN TEHTÄVÄ

- hyvinvoinnin laaja-alaisuus ja sitä tukevat ja emotionaaliset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet.
- mahdollisuus harjoitella ja kehittyä taidoissa, jotka vahvistavat mielenterveyttä, itsetuntemusta, tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymistä, vuorovaikutustaitoja sekä kriiseistä ja konflikteista selviytymisen taitoja
- tukee yhteenkuuluvuutta, yhteisöllistä hyvinvointia ja osallisuutta omassa opetusryhmässä ja koko kouluyhteisössä

### OPPIMISYMPÄRISTÖT JA TYÖTAVAT

- kiireettömyys ja kohtaaminen; pysähtyminen oppilaiden tärkeinä pitämien aiheiden ja ajatusten äärelle
- tiedon rakentamisen yksin ja yhdessä,
- toiminnallisuus, kokemuksellisuus, draaman ja tarinoiden käyttö sekä mielenterveyteen yhteydessä olevien ilmiöiden tutkiminen mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa ja ympäristöissä
- oppilaiden osallisuus ja mukaan ottaminen oppimisympäristöjen ja työtapojen valinnassa

### OHJAUS, ERIYTTÄMINEN JA TUKI

- annetaan aikaa tunteiden ja ajatusten sanoittamiseen
- turvalliseksi koettu ilmapiiri kannustaa vuorovaikutukseen ja mahdollistaa dialogin
- aihepiirit koskettavat oppilaiden kehitysvaihetta, yksilöllisiä kokemuksia ja elämäntilannetta
- opetuksessa huomioidaan oppilaiden kehitykseen, elämäntilanteeseen ja kieleen ja kulttuuriin liittyvät erityistarpeet
- oppilaita ohjataan ymmärtämään ja kunnioittamaan jokaisen oikeutta yksityisyyteen ja koskemattomuuteen itseään koskevissa liittyvissä kysymyksissä

### ARVIOINTI

- hyväksytty /hylätty -merkinnällä
- yhden vuosiviikkotunnin kokonaisuus

## **ILMIÖOPPIMINEN**

- oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja kokemusten esiintuomiseen, kysymysten esittämiseen ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja niiden perustelemiseen.
- oppilaita ohjataan eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen.

## **OPETUKSEN TAVOITTEET**

T1 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa

T2 ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä hyvinvoinnin näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa

T3 ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia hyvinvointiin liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja sekä rohkaista oppilasta pohtimaan oman hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä voimavaroja

T4 ohjata oppilasta tunnistamaan ja tarkastelemaan ihmisen hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä, sekä niihin liittyviä arvoja, normeja ja vaikuttamiskeinoja.

## **SISÄLLÖT JA OPPIMISEN TAVOITTEET**

### **PSYKOLOGISET TAIDOT**

Oppilas

- tietää mitkä tekijät vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen.
- tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan.
- tietää psyykkisen itsesäätelyn keinoja ja osaa käyttää niitä.
- osaa rentoutua ja hallita stressiä

### **TUNNETAIDOT**

## Oppilas

- osaa tunnistaa ja nimetä omia ja muiden tunteita
- ymmärtää, että tunteiden taustalla on tarpeita
- osaa ilmaista ja säädellä tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla.
- tietää keinoja, joilla tunteita voi säädellä.
- ymmärtää tunteiden tunnistamisen ja säätelyn yhteyden hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin.

## **SOSIAALISET TAIDOT**

### Oppilas

- tietää mitä sosiaaliin taitoihin kuuluu.
- osaa arvioida omia vuorovaikutustaitojaan.
- kehitty kuuntelun taidoissaan.
- tietää dialogin edellytykset ja kehitty keskustelijana.
- osaa toimia rakentavasti ryhmän jäsenenä.
- osaa muuntaa ajatuksen minäviestiksi ja käyttää sitä.
- osaa selvittää ristiriitoja restoratiivisesti