

HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELY YLÄKOULUSSA

Ehdotuksen laatijat opinto-ohjaaja Hanna Koskinen, psykologi Päivi Palmu ja osastonhoitaja Pauliina Leino

Päivitys: 15.10.2025 Annina Airola

7. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään läpi vuoden kestäväenä ryhmäyttämisprosessina luokanvalvojan tunneilla, ryhmäytymispäivässä, tukioppilaiden pitämällä tunneilla ja eri oppiaineiden tunneilla. Jokin tai jotkut teemat voivat olla myös kuraattorin, kasvatusohjaajan, koulunuorisotyöntekijän tai oppilaskunnan vastuulla. Teemojen ympärille voidaan kehittää myös esimerkiksi välituntitapahtumia. Kullekin koululle sopivista toteuttamistavoista ja vastuuhenkilöistä sovitaan lukuvuoden alussa.
- Vinkki! Erityisesti Arjen selviytymistaidot -teema on kotitalouden ydinaluetta. Kotitaloutta opetetaan 7. luokalla koko ikäluokalle.

8. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään oppiaineisiin integroituneena, luokanvalvojan tunneilla, hyt-tunneilla ja teemapäivässä.
- Luokanvalvojan tuntien teemoista sovitaan lukuvuoden alussa samoin kuin mahdollisen teemapäivän aiheesta ja ajankohdasta.
- Terveystiedossa käsitellään erityisesti tunteita

9. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään oppiaineisiin integroituneena, luokanvalvojan tunneilla ja teemapäivässä.
- Luokanvalvojan tuntien teemoista sovitaan lukuvuoden alussa samoin kuin mahdollisen teemapäivän aiheesta ja ajankohdasta.

Terveysteemaa lukuun ottamatta teemojen käsittelyyn tarkoitettut tehtävät ovat teoksesta Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello, joka on saatavilla netissä.

Yläkoulu: [hyvinvoinnin vuosikello rovaniemi.pdf](#)

Lisää materiaalivinkkejä lopussa.

Voit käyttää myös muita teemaan sopivia tehtäviä tai muokata ja soveltaa esimerkkitehtäviä. Tehtävien tekemiseen ja teeman käsittelyyn ei tarvitse käyttää koko tuntia. Kokonaiskäsityksen muodostamiseksi oppilaille tulee kuitenkin lukuvuoden alussa kertoa, miksi ja miten hyvinvoinnin teemoja käsitellään eri vuosiluokilla. Monialaista kokonaisuutta voidaan arvioida lukuvuoden lopussa.

Esimerkki **7. luokille**: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ LÄPI VUODEN KESTÄVÄNÄ RYHMÄYTTÄMIS-PROSESSINA

Kuukausi	Teema	Toteutustapa	Toteuttamisesta vastaa
Elokuu-syyskuu	YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISTUMINEN Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Meidän luokka (Yhteisöllisyys, s. 144) Turvaverkko (Yhteisöllisyys, s. 144). Kuka minua auttaa? (Yhteisöllisyys, s. 144)	Luokanvalvojan tunnilla lukuvuoden alkaessa Ryhmäytymispäivässä Tukioppilaiden pitämä tunti	Luokanvalvoja, Hyt-tuntien opettaja, Ryhmäytyspäivään osallistuvat tahot, Tukioppilaat
Syyskuu	ITSETUNTEMUS JA VAHVUUST Aidot Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Onnistumismuistelu (Itsetuntemus, s. 146) Positiivinen palaute ja kannustussanat + keskustelu (Itsetuntemus, s. 146)	Hyt-tunneilla	Hyt-opettaja
Lokakuu	TUNNE- JA ONNELLISUUST Aidot Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Sanaton tunneilmaisu (Tunnetaidot, s. 147) Valokuva ilmaisee tunnetta (Tunnetaidot, s. 147) Rentoutusharjoitus (Tunnetaidot, s. 147)	Hyt- tunnilla	Hyt-opettaja
Marraskuu	EMPATIA, MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:	Hyt- tunnilla	Hyt-opettaja

	<p>Empaattinen kuuntelu (Empatia, s. 149)</p> <p>Sarjakuvatyö + purku (Empatia, s. 149)</p> <p>Lapsen oikeuksien viikko (Lapsen oikeuksien päivä 20.11.) Materiaalipankki - Lapsen oikeuksien viikko</p> <p>LOS-materiaalit opettajille UNICEF</p>	Oppilaskunnan toimintakalenteri	Opettajat, oppilaskunnan hallitukset ja niiden ohjaavat opettajat
Joulukuu	<p>KIITOLLISUUS JA HYVÄN HUOMAAMINEN</p> <p>Kiitollisuuden päiväkirja (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160)</p>	Hyt-tunneilla. Luokanvalvojan tunnilla lukukauden päättyessä	Hyt-opettaja, luokanvalvoja tai tukioppilaat
Tammikuu	<p>LÄSNÄOLO JA RENTOUTUMINEN</p> <p>Levottomuuden ja jännityksen vähentäminen (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160)</p> <p>Rentoutumisen hyödyt ja stressin haitat (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160)</p>	Hyt- tunnilla	Hyt-opettaja
Helmikuu	<p>KAVERI- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT</p> <p>Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:</p> <p>Mitä tiedät ystävästäni? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151)</p> <p>Mitä ovat sosiaaliset taidot? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151)</p> <p>Taitojen soveltaminen (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151)</p>	<p>Tukioppilaat tai oppilaskunta ideoivat toteutuksen.</p> <p>Luokanvalvojan tunnilla, Hyt-tunnilla tai vaikka välituntiaktiiviteetti</p>	Hyt-opettaja, luokanvalvoja, tukioppilaat tai oppilaskunta

<p>Maaliskuu</p>	<p>SOME JA HYVINVOINTI</p> <p>Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Yhteydenpitoa (Media ja hyvinvointi, s. 152) Ongelmanratkaisua somessa (Media ja hyvinvointi, s. 152) Ryhmäpohdintaa (Media ja hyvinvointi, s. 152)</p> <p>Terveysteemaan esimerkkitehtäviä tunnille: Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille. Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet.</p>	<p>Hyt- tunnilla</p>	<p>Hyt-opettaja</p>
<p>Huhtikuu</p>	<p>TERVEYDEN EDISTÄMINEN, ARJESSA ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN</p> <p>Esimerkkitehtäviä tunnille Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Arjen selviytymistaidot -kysely (Arjen selviytymistaidot, s. 162) Syönkö terveellisesti, liikunko ja nukunko tarpeeksi? (Arjen selviytymistaidot, s. 162) Päätös hyvän arjen puolesta (Arjen selviytymistaidot, s. 162)</p>	<p>Hyt- tunnilla</p>	<p>Hyt-opettaja Huom. tämä teema kotitalouden ydinteemoja</p>
<p>Toukokuu</p>	<p>TULEVAISUUDEN UNELMOINTI JA HYVINVOINTITAITOJEN ARVIOINTI</p> <p>Unelmia (Katse tulevaisuuteen, s. 155) Tavoitetikkaat (Katse tulevaisuuteen, s. 155)</p>	<p>Hyt-tunnilla. Luokanvalvojan tunnilla lukuvuoden päättyessä</p>	<p>Hyt-opettaja, luokanvalvoja</p>

Fiilisjana (Arviointi, s. 164)

Hyvinvointitaitojen itsearviointi (Arviointi, s. 164)

Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta? (Arviointi, s. 164)

Jokin tai jotkut teemat voivat olla myös kuraattorin, kasvatusohjaajan, koulunuorisotyöntekijän tai oppilaskunnan vastuulla. Teemojen ympärille voidaan kehittää myös esimerkiksi välituntitapahtumia.

Esimerkki 8. luokille: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ OPPIAINEISIIN INTEGROITUNEENA, LUOKANVALVOJAN TUNNEILLA JA TEEMAPÄIVÄSSÄ

Kuukausi	Teema	Toteutustapa	Toteuttamisesta vastaa
Elokuu	YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISTUMINEN Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Nouse ylös, vaihda paikkaa, jos... (Yhteisöllisyys, s. 168) Mistä turvallinen ryhmä koostuu? (Yhteisöllisyys, s. 168) Sanoista tekoihin (Yhteisöllisyys, s. 168) ITSETUNTEMUS JA VAHVUUST Aidot	Hyt-tunnit	Hyt-opettaja
Syyskuu	ITSETUNTEMUS JA VAHVUUST Aidot Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta: Missä olen onnistunut tänään? (Itsetuntemus, s. 170) Mitä itsetunto tarkoittaa? (Itsetuntemus, s. 170) Millä tavoin itsetuntoa voi kehittää? (Itsetuntemus, s. 170)	Terveystiedossa Hyt-tunneilla. Itsetuntemus oppilaanohjauksen tärkeä teema	Terveystiedon opettaja Hyt-opettaja Opo

<p>Lokakuu</p>	<p>TUNNE- JA ONNELLISUUSTAIDOT</p> <p>Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:</p> <p>Miltä minusta tänään tuntuu? (Tunnetaidot, s. 172)</p> <p>Millä tavoin tunteiden säätelyä voi opetella? (Tunnetaidot, s. 172)</p> <p>Tunteiden hyväksyminen (Tunnetaidot, s. 172)</p>	<p>Terveystiedossa käsittelyä n.3h</p> <p>Hyt-tunnit</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> <p>Hyt-opettaja</p>
<p>Marraskuu</p>	<p>EMPATIA, MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO</p> <p>Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:</p> <p>Mitä on empatia, sympatia ja välinpitämättömyys? (Empatia, s. 174)</p> <p>Empatian, sympatian ja välinpitämättömyyden tunnistamistehtävä (Empatia, s. 174)</p> <p>Tilannekuvaukset (Empatia, s. 174)</p> <p>Lapsen oikeuksien viikko (Lapsen oikeuksien päivä 20.11.) Materiaalipankki - Lapsen oikeuksien viikko LOS-materiaalit opettajille UNICEF</p>	<p>Terveystiedossa käsittelyä n.1h</p> <p>Hyt-tunnit</p> <p>Oppilaskunnan toimintakalenteri</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Hyt-opettaja</p> <p>Opettajat, oppilaskunnan hallitukset ja niiden ohjaavat opettajat</p>
<p>Joulukuu</p>	<p>KIITOLLISUUS JA HYVÄN HUOMAAMINEN</p> <p>Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:</p>	<p>Terveystiedossa</p> <p>Hyt-tunnit</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Hyt-opettaja</p>
<p>Tammikuu</p>	<p>LÄSNÄOLO JA RENTOUTUMINEN</p> <p>Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:</p> <p>Mielikuvamatka rannalle (Rentoutuminen ja rauhoittuminen s.185)</p>	<p>Terveystiedossa</p> <p>Hyt-tunneilla</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Hyt-opettaja</p>



Miten rentoudun (Rentoutuminen ja rauhoittuminen s.185)

Palleahengitys (Rentoutuminen ja rauhoittuminen s.186)



Helmikuu

KAVERI- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:

Mitä jos sanoisit kaiken ääneen? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 179)

Sanojen valinnan tärkeys (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 179)

Rakentavaa riitelyä (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 180)

Hyt-tunneilla

Hyt-opettaja

Tukioppilaiden vetämä toiminta

Tukioppilaat



Maaliskuu

SOME JA HYVINVOINTI

Some ja hyvinvointi

Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:

Yhteydenpito (Media ja hyvinvointi, s.181)

Media ja ajanhallinnan kello (Media ja hyvinvointi, s.181)

Kotitehtävä (Media ja hyvinvointi, s.181)

Terveystiedossa n.1,5h

Terveystiedon opettaja

Hyt-tunneilla

Hyt-opettaja



Huhtikuu

TERVEYDEN EDISTÄMINEN ARJESSA, ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:

Mitkä asiat askarruttavat ja aiheuttavat stressiä? (Arjen selviytymistaidot s.187)

Täytyy tehdä -lista (Arjen selviytymistaidot, s. 187)

Terveystiedon keskeistä aluetta

Terveystiedon opettaja

Hyt-tunneilla

Hyt-opettaja

Teemapäivä

Ratkaisuja (Arjen selviytymistaidot, s. 188)

Sydänliiton Neuvokas perhe sivusto

[Etusivu - Neuvokas perhe](#)

[Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille](#). Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet.

Toukokuu

TULEVAISUUDEN UNELMOINTI JA HYVINVOINTITAITOJEN ARVIOINTI

Esimerkkitehtäviä käsittelyyn Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikellosta:

Mitä haluaisin tehdä (Katse tulevaisuuteen s.183)

Hyvinvointipurjehdus + purku (Katse tulevaisuuteen, s. 183)

Omat vahvuudet (Arviointi, s. 189)

Itsearviointia (Arviointi, s. 189)

Pohdintaa ja keskustelua (Arviointi, s. 189)

Hyt-tunneilla

Hyt-opettaja

Opinto-ohjauksen tunneilla n.2h

Opinto-ohjaaja

Biologia kestävä tulevaisuus

Biologian opettaja

Lisäksi

Hyvinvoinnin teemapäivä, jossa mukana useita teemoja

Yhteisöllinen oppilashuolto,
hyvinvoinin kery

Esimerkki 9. luokille: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ OPPIAINEISIIN INTEGROITUNEENA, LUOKANVALVOJAN TUNNEILLA JA TEEMAPÄIVÄSSÄ

Teema	Toteutustapa	Toteuttamisesta vastaavat henkilöt
<p>Yhteisöllisyys, osallisuus</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn: Kehittämijana (Yhteisöllisyys, s. 192) Ryhmän eri roolit (Yhteisöllisyys, s. 192) Miten rooli voi vaikuttaa? (Yhteisöllisyys, s. 193)</p>	<p>Liikunnassa mm. ysiens tanssit 6-7 h Luokanvalvojan tunti</p>	<p>Liikunnan opettaja Luokanvalvoja</p>
<p>Kaveritaidot, vuorovaikutus, ristiriitojen ratkaisu</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn: Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200) Ryhmän konfliktitilanteet ja niiden ratkaisut (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200) Kaveripeili (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200)</p>	<p>Yrittäjäoppimiskokonaisuudessa runsaasti esim. Tiimityöskentelyharjoituksia Luokanvalvojan tunti</p>	<p>Yhteiskuntaopin opettaja Oppilaanohjaaja Luokanvalvoja</p>
<p>Itsetuntemus, vahvuustaidot, läsnäolo, rentoutuminen</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn: Itsetunnon kehittyminen (Itsetuntemus, s. 194) Miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon? (Itsetuntemus, s. 194) Myönteisen palautteen antaminen (Itsetuntemus, s. 195) Stressinhallinta (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 213) Kuvaparit (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 213) Oma rento asento (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 214)</p>	<p>Itsetuntemus oppilaanohjauksen ydinaluetta Luokanvalvojantunti</p>	<p>Oppilaanohjaaja Luokanvalvoja</p>

<p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Tunteiden kirjo (Tunnetaidot, s. 196)</p> <p>Mitä tunnetaidot tarkoittavat? (Tunnetaidot, s. 196)</p> <p>Ankkuriharjoitus (Tunnetaidot, s. 197)</p>	<p>Luokanvalvojan tunneilla</p>	<p>Luokanvalvoja</p>
<p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Empaattisen kuuntelemisen harjoitus (Empatia, s. 198)</p> <p>Millä eri tavoin empatia voi näkyä? + tilanteiden läpikäynti (Empatia, s. 198)</p>	<p>Maantiedossa mm. maahanmuuton ja kulttuuriteeman yhteydessä 1-2 h</p> <p>Oppilaanohjauksessa mm. yhdenvertaisuusteeman yhteydessä 1-2 h</p> <p>Luokanvalvojan tunneilla</p>	<p>Maantiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> <p>Luokanvalvoja</p>
<p>Some ja hyvinvointi</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Ennakkovalmistelut (Media ja hyvinvointi, s. 202)</p> <p>Mediankuvien lajittelu ja värittäminen (Media ja hyvinvointi, s. 203)</p> <p>Keskustelu (Media ja hyvinvointi, s. 203)</p>	<p>Luokanvalvojan tunneilla</p>	<p>Luokanvalvoja</p>
<p>Tulevaisuus, unelmointi, ratkaisukeskeisyys</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Unelmien kalastelu (Katse tulevaisuuteen, s. 209)</p> <p>Kollaasit (Katse tulevaisuuteen, s. 209)</p> <p>Vahvuuksien tähtikartta (Katse tulevaisuuteen, s. 210)</p>	<p>Oppilaanohjauksen ydinaluetta 9. luokalla</p> <p>Luokanvalvojan tunneilla</p>	<p>Oppilaanohjaaja</p> <p>Luokanvalvoja</p>
<p>Terveys</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille. Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet.</p>	<p>Terveystiedon ydinaluetta</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p>

<p>Arjen selviytymistaidot</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Hyvinvointipeli (Arjen selviytymistaidot, s. 217, Huom vaati paljon ennakkovalmisteluja)</p>	<p>Terveystiedossa mm. mielenterveyden teemaa 4 h</p> <p>Oppilaanohjauksessa mm. voimavarat ja elämänhallinta 2-3 h</p> <p>Yhteiskuntaopissa mm. laskujen maksaminen, pankkiasiat, verotus...</p>	<p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> <p>Yhteiskuntaopin opettaja</p>
Lisäksi		
<p>Arviointi</p> <p>Esimerkkitehtäviä:</p> <p>Palautteen antaminen (Arviointi, s. 219)</p> <p>Palautteenantopisteet (Arviointi, s. 220)</p> <p>Itsearviointigrafitti (Arviointi, s. 220)</p>	<p>Luokanvalvojan tunnilla toukokuussa</p>	<p>Luokanvalvoja</p>
<p>Teemapäivä, jossa mukana useita teemoja</p>	<p>Teemapäivä syksyllä/kevällä</p>	<p>Yhteisöllinen oppilashuolto, opettajia (esim. yhteiskuntaoppi, oppilaanohjaus, kotitalous)</p>
<p>Lapsen oikeuksien viikko (Lapsen oikeuksien päivä 20.11.)</p> <p>Materiaalipankki - Lapsen oikeuksien viikko</p> <p>LOS-materiaalit opettajille UNICEF</p>	<p>Oppilaskunnan toimintakalenteri</p>	<p>Opettajat, oppilaskunnan hallitukset ja niiden ohjaavat opettajat</p>

LISÄMATERIAALIA

Ahvenainen, M., ym. [Tulevaisuus – paljon mahdollista. Tulevaisuusohjauksen työkirja.](#)

AMEO: [Ryhmyttämisen opas](#)

Aseman Lapset ry: Friends-ohjelma. Friends-materiaalin käyttäminen edellyttää Friends-koulutuksen käymistä.

Avola, P. & Pentikäinen, V. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Chillaa-sovellus. Chillaa on yläkoululaisille suunnattu ilmainen mobiilisovellus. Sen tavoitteena on vähentää stressiä, jännittämistä, ahdistusta ja helpottaa sosiaalisten tilanteiden kohtaamista muun muassa rentoutusharjoitusten, vinkkien ja vertaistuen avulla.

[Esi- ja perusopetuksen Hyvinvoinnin vuosikello 2.0 Rovaniemen kaupunki web](#)

Kepeli: [Ryhmytyminen](#)

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi.

Mahis: [Etäkohtaaminen. Harjoituksia ja vinkkejä.](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Kiusaamisen ehkäisemisen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Mediakasvatuksen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Päihdekasvatuksen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Ryhmyttämisen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Tehtäväkortit](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Tukioppilastoiminnan aineistot](#)

Nuorten Akatemia: [Ohjaajan taskuopas](#)

Nuortennetti (MLL): [Ystävyyttä voi harjoitella](#)

[Oiva – tietoisuutta arkeen](#). Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita.

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. Hyvän mielen koulu – käsikirja yläkoululaisen mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen Mielenterveys ry

Suomen Mielenterveys (Mieli) ry: [Mieli ry kotisivut](#)

TaitoBa: [Kasvata taitoja \(itsemyötätunto\)](#)

Toiminnalliset menetelmät (blogi): [Ryhmäytyminen](#)

Hyvinvointitaidot Terveystiedossa ja opinto-ohjauksessa

Terveystieto 7 lk

Seitsemännän luokan terveystiedon opetus alkaa kevätlukukaudella. Opiskelaan arjen hyvinvointiin liittyviä asioita kuten hyviä tapoja sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Tutustutaan myös terveyden osa-alueisiin ja koulukiusaamisen ehkäisyyn. Lisäksi harjoitellaan nuuskasta, tupakasta ja sähkötupakasta kieltäytymistä ja opetellaan arvostamaan terveitä elämäntapoja.

Terveystieto 8 lk

Kahdeksannen luokan terveystiedossa syyslukukaudella harjoitellaan vuorovaikutustaitoja: omien tarpeiden ja tunteiden ilmaisemista, minäviestintää, kuuntelemisen taitoja ja ristiriitojen ratkaisemista rakentavalla tavalla sekä haastavien tunteiden esimerkiksi vihan tunteen hallintaa ja ilmaisemista. Käydään läpi ravitsemuksen perusasioita ja pohditaan omia valintoja, opiskelaan terveellisiä ruokavalintoja ja painonhallintaa. Pehdytään myös riippuvuuden eri muotoihin ja päihteisiin. Käsitellään erityisesti alkoholia ja huumeita sekä ohjataan päihteettömään elämään. Seksuaaliterveys on laaja osa terveystiedon opintoja. Käsitellään mm. seksuaalisuuden portaat, seurustelua, seksuaalisen suuntautumisen muotoja ja ehkäisymenetelmiä. Lisäksi pehdytään nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin arjen peruspilareihin. Käymme läpi säännöllisen ruokailun, levon ja liikunnan merkitystä. Tutustutaan liikunnan eri muotoihin ja terveysvaikutuksiin.

Terveystieto 9 lk

Yhdeksännän luokan terveystiedossa tutustutaan nuorten sairauksiin, niiden oireisiin, ehkäisyyn ja hoitoon sekä kansansairauksiin ja tarttuviin tauteihin. Opetellaan lääkkeiden käyttöä ja valintaa sekä pehdytään suomalaiseen terveydenhoitojärjestelmään ja sen palveluiden käyttöön etenkin nuoren näkökulmasta. Turvallisuuskasvatus on laaja opetuskokonaisuus: turvallisuus netissä, kotona ja vapaa-aikana sekä liikenteessä ja matkoilla ovat oppimisen sisältöinä. Lisäksi opiskellaan ensiaputaitoja ja pettymysten sekä aggressioiden hallintaa. Opiskeluun kuuluvat myös mielenterveystaidot – miten huolehtia mielen hyvinvoinnista ja mitä tehdä, kun mieli järkkyy masennukseen tai elämän kriiseihin liittyen.

Opo 7. VUOSILUOKKA: MINÄ YLÄKOULULAISENA

Oppilaanohjauksen tehtävänä on 7. luokan aikana tukea oppilaiden siirtymistä yläkoulun oppimisympäristöön ja työskentelytapoihin. Tavoitteena on kasvattaa

vastuuta omasta koulunkäynnistä ja opiskelusta huolehtimiseen, kehittää omia opiskelutaitoja ja -tottumuksia sekä harjoitella omien valintojen tekemistä ja niiden perusteluja.

7. luokalla on kolme TET-päivää (työelämään tutustuminen), joista kaksi päivää ovat koulun sisällä (siivous ja ruokala) ja kaikille yhteinen päivä (esim. vanhempien tyapaikoilla) on perjantaina **10.10.2025**.

Opo 8. VUOSILUOKKA: AMMATTIEN MAAILMA

Oppilaanohjauksen keskeinen sisältö on Suomen koulutusjärjestelmään ja erilaisiin ammattialoihin perehtyminen ja käytännön tutustuminen. Tavoitteena on, että jokainen tuntee perusperiaatteet suomalaisesta koulutusjärjestelmästä ja tietää oman lähiseudun tarjoamat koulutusmahdollisuudet. Lisäksi perehdytään ammattialoihin erilaisten tehtävien avulla. Tavoitteena on lisäksi oppia tarkastelemaan koulutuksia ja ammatteja suhteessa oppilaan omiin arvoihin, kiinnostuksiin ja toiveisiin.

Henkilökohtaisessa ja pienryhmäohjauksessa pääpaino on opiskelun ja koulunkäynnin etenemisen tukemisessa sekä jatko-opintosuunnittelun käynnistämässä.

8. luokalla TET (työelämään tutustuminen) on viikon mittainen.

Opo 9. VUOSILUOKKA: MIHIN PERUSKOULUN JÄLKEEN?

Peruskoulun päättöluokalla oppilaanohjauksen sisällöt keskittyvät jatko-opintojen suunnitteluun niin luokkatunneilla kuin henkilökohtaisessa ohjauksessakin. Henkilökohtaista ohjausta toteutetaan läpi koko päättövuoden ja tavoitteena on löytää kullekin sopivin jatko-opiskelupaikka. Tavoitteena on, että jokainen norssilainen hakee yhteishaussa ja että hakukohteet on mietitty niin, että opiskelupaikka on mahdollista saada. Jatko-opintojen suunnittelu käynnistyy 9. luokan syksyllä toteutettavalla koehaulla. Oppilaiden kanssa käytävien henkilökohtaisten keskustelujen lisäksi 9. luokan aikana oppilaanohjaaja järjestää tarvittaessa yhteisen keskustelun oppilaan ja huoltajien kanssa koskien jatko-opintosuunnitelmaa. 9. luokalla TET (työelämään tutustuminen) on viikon mittainen jakso