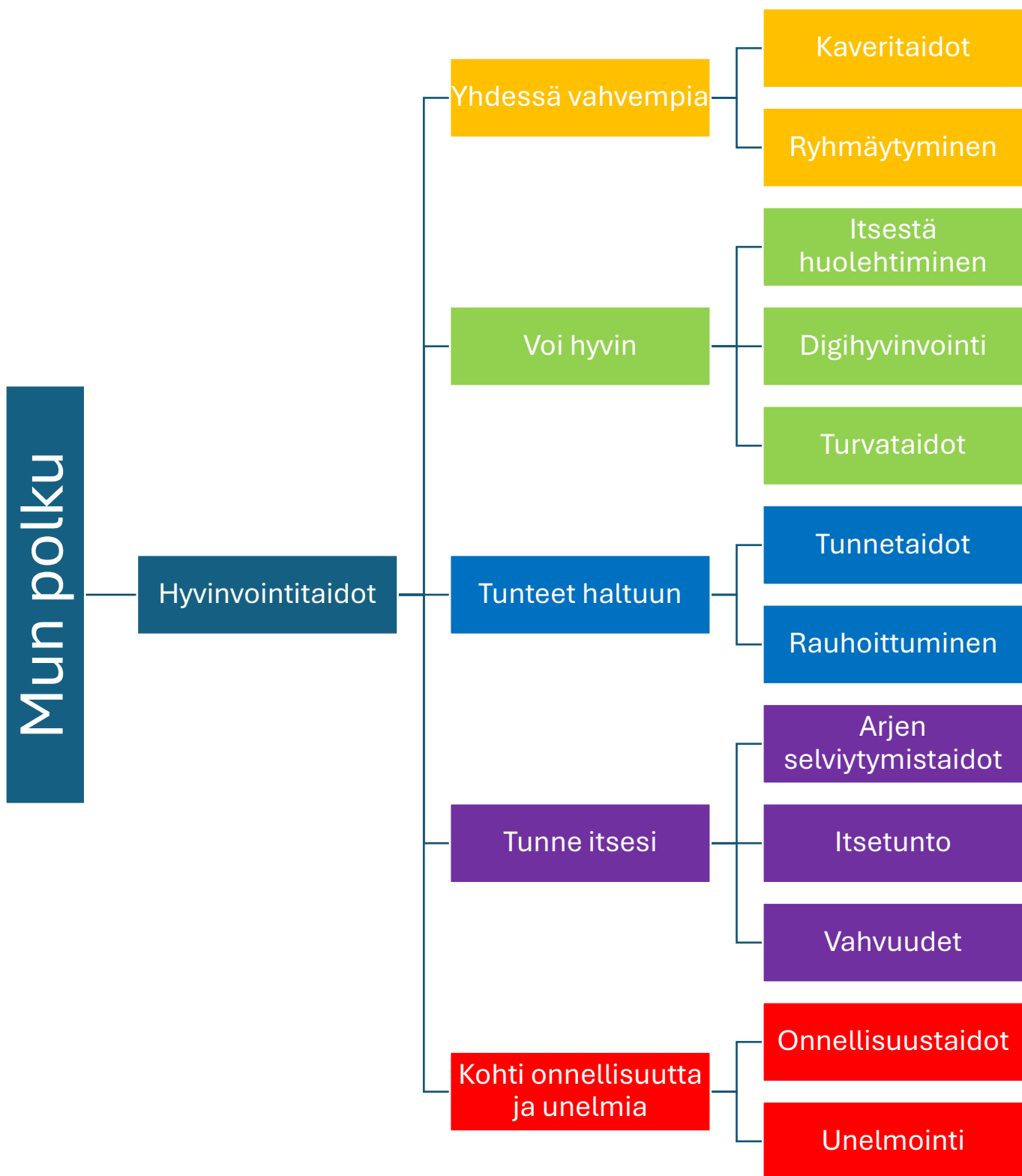


NURMIJÄRVEN KUNNAN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAA
TÄYDENTÄVÄ SUUNNITELMA 1.8.2025 ALKAEN

MUN POLKU – HYVINVOINTITAITOJA ELÄMÄÄN

MUN POLKU -hyvinvointitaitoja elämään on Nurmijärven kunnan perusopetuksen opetussuunnitelmaa täydentävä suunnitelma.

Tämä suunnitelma velvoittaa Nurmijärven perusopetuksen henkilöstöä opettamaan viittä hyvinvointitaitojen jaksoa ja sen alla olevia teemojen taitoja perusopetuksessa opiskeleville lapsille ja nuorille 1.8.2025 alkaen.



Nurmijärven kunnan perusopetuksessa opetettavat hyvinvointitaitojen jaksot ja teemat 1.8.2025 alkaen.

Jakso 1: Yhdessä vahvempia

Millainen on hyvä ryhmä? Tunteeko jokainen kuuluvansa joukkoon? Entä osaavatko oppilaat kohdata toisensa kunnioittavasti ja toimia yhdessä rakentavasti?

Lukuvuoden alussa - ja aina uuden ryhmän kohdatessa - tarvitaan aikaa tutustumiselle, turvallisuuden tunteen rakentamiselle ja yhteishengen vahvistamiselle. Tämä jakso keskittyy ryhmäytymiseen ja kaveritaitojen vahvistamiseen.

Hyvin toimiva ryhmä ei synny itsestään, mutta siihen voi tietoisesti vaikuttaa. Ryhmäytyminen on kannustavan oppimisympäristön ja yhteisöllisyyden perusta. Turvallinen ilmapiiri ja yhteenkuuluvuuden tunne antavat aremmillekin rohkeutta osallistua ja tukevat motivaatiota etenkin silloin, kun jaksaminen on koetuksella. Hyvin toimiva ryhmä luo hyvinvointia, ryhmän hallittavuutta ja sujuvampaa arkea.

Hyvät kaverisuhteet ovat keskeisiä lapsen ja nuoren kasvu- ja kehitykselle. Jotta ryhmä voi hyvin ja voidaan muodostaa ystävyys-suhteita, on jokaisen opittava toimimaan toisten kanssa kunnioittavasti ja empaattisesti. Toisen huomioiminen, ystävällisyys, kuunteleminen ja ristiriitojen ratkaiseminen ovat taitoja, joita jokainen meistä tarvitsee läpi elämän, minkä vuoksi niitä on tärkeää harjoitella jo pienestä pitäen.

Teemasivuilla löydät taitojen opettamiseen materiaaleja, jotka on jaoteltu ikäryhmän sekä käyttötarkoituksen mukaan. Ne sisältävät yksittäisiä harjoitteita, tuntisuunnitelmia ja oppaita, videoita sekä verkkosivuja 1.–3. luokan, 4.–6. luokan ja 7.–9. luokan hyvinvointitaitojen opetuksen tueksi.

Teema: Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen tarkoittaa prosessia, jossa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa, oppivat luottamaan toisiinsa ja löytävät paikkansa ryhmässä. Ryhmäytymisen avulla rakennetaan yhteishenkeä ja luodaan ilmapiiri, jossa jokaisella on tilaa olla oma itsensä. Ryhmäyttämisen tärkeys korostuu uuden ryhmän aloittaessa, mutta näihin harjoituksiin voit palata aina tarvittaessa myöhemminkin, kun ryhmän dynamiikka muuttuu.

Teema: Kaveritaidot

Kaveritaidot ovat taitoja, joita tarvitaan ollessamme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kaveritaitoja harjoittelemalla lapset ja nuoret oppivat rakentavaa vuorovaikutusta: kuuntelua, kunnioittamista, kannustamista, kysymistä ja kiittämistä. Kaveritaitojen oppimisessa pureudutaan myös yhdessä työskentelyn perustaitoihin, kuten ristiriitojen ratkaisemiseen sekä palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.

Jakso 2: Voi hyvin

Miten voit tänään? Tunnistatko, mitä kehosi ja mielesi tarvitsevat voidakseen hyvin? Entä miten digilaitteet vaikuttavat oloosi ja jaksamiseesi?

Voi hyvin –jaksossa huomio kiinnitetään itsestä huolehtimiseen, digihyvinvointiin ja turvataitoihin. Sopiva ajankohta Voi hyvin –jaksolle voisi olla loka-marraskuussa, jolloin rakennetaan pohjaa tulevan kouluvuoden hyvinvoinnille ja jaksamiselle pimenevästä vuodenajasta huolimatta.

Jotta oppilas jaksaa oppia ja osallistua, hänen perustarpeidensa tulee olla tasapainossa. Riittävä uni, monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta luovat pohjan hyvinvoinnille. Hyvinvointi ei synny yhdestä oikeasta valinnasta, vaan arjen pienistä teoista, jotka tukevat kehon ja mielen palautumista, vireyttä ja tasapainoa.

Fyysisen ympäristön lisäksi oppilas liikkuu paljon myös digimaailmassa. Digitaaliset laitteet tuovat mukanaan sekä mahdollisuuksia että haasteita, jolloin digihyvinvointiin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ruutuajan hallinta, sisällön sopivuuden arviointi ja taukojen pitäminen ovat taitoja, jotka auttavat jaksamaan ja keskittymään. Kun digilaitteita käytetään tietoisesti ja tasapainoisesti, ne tukevat oppimista, vuorovaikutusta ja luovuutta.

Arjessa ja digimaailmassa lapsi tai nuori kohtaa väistämättä myös tilanteita, jotka voivat tuntua turvattomilta. Turvataidot ovat keskeinen osa hyvinvointia – ne auttavat tunnistamaan epämiellyttäviä tilanteita, suojelemaan itseä ja hakemaan apua. Ne vahvistavat kokemusta omista vaikutusmahdollisuuksista ja lisäävät turvallisuuden tunnetta arjessa.

Teemasivuilta löydät taitojen opettamiseen materiaaleja, jotka on jaoteltu ikäryhmän sekä käyttötarkoituksen mukaan. Ne sisältävät yksittäisiä harjoitteita, tuntisuunnitelmia ja oppaita, videoita sekä verkkosivuja 1.–3. luokan, 4.–6. luokan ja 7.–9. luokan hyvinvointitaitojen opetuksen tueksi.

Teema: Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen tarkoittaa arjen valintoja, jotka tukevat kehon ja mielen hyvinvointia. Itsestä huolehtimisen taitoja oppimalla lapsi ja nuori osaa havainnoida omaa arkeaan ja tunnistaa, miten uni, ravinto ja liikunta vaikuttavat jaksamiseen, mielialaan ja oppimiseen. Lapsi ja nuori oppii arvioimaan terveellisten ja säännöllisten elämäntapojen merkitystä sekä tekemään pieniä valintoja, jotka vahvistavat hyvinvointia jokaisessa päivässä.

Teema: Digihyvinvointi

Digihyvinvointi on ruutuajan ja levon tasapainottamista, sopivien sisältöjen valintaa sekä turvallista ja vastuullista digikäyttäytymistä. Digihyvinvointi tukee oppimista, vuorovaikutusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Teema: Turvataidot

Turvataidot auttavat lasta ja nuorta suojelemaan itseään erilaisissa uhkaavissa tilanteissa. Ne tukevat lapsen ja nuoren ymmärrystä omista rajoistaan ja oikeuksistaan. Ne auttavat luottamaan itseensä ja siihen, että aina saa ja kannattaa pyytää apua aikuisilta.

Jakso 3: Tunteet haltuun

Tunnistatko omat tunteesi? Osaatko kuunnella ja olla tilanteessa läsnä? Onko arjessasi tilaa ja aikaa rauhoittumiselle?

Tässä jaksossa keskitytään läsnäoloon, pysähtymiseen, palautumiseen ja tunteisiin. Hyvä ajankohta tälle jaksolle voisi olla joulutammikuu, sillä joululoman lähestyessä ja pimeyden vallitessa kaipaamme usein aikaa pysähtyä, rauhoittua, rentoutua ja kuulostella itseämme. Tunnetaidot ovat pohja itsensä ymmärtämiselle ja sille, miksi tunteet kuuluvat osaksi ihmisyyttä. Kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvitaan tunnetaitoja. Tunteet viestivät ympäristöstä, toisista ihmisistä ja omasta itsestämme. Tunteet auttavat suuntaamaan omaa toimintaamme, havaitsemaan ympärillä tapahtuvia asioita sekä ajattelemaan. Onko olemassa inhimillistä toimintaa ilman tunteita?

Elämme hektisessä maailmassa, jonka vauhti tuntuu vain kiihtyvän. Arki vaatii jatkuvaa valppautta ja ajanhallintaa. Tämän vuoksi taito pysähtyä, rauhoittua ja rentoutua korostuu, jotta keho ja mieli pystytään palauttamaan ylivirittyneestä tilasta. Ylikierroksilla käyvä mieli vaikuttaa esimerkiksi keskittymiseen, oppimiseen, ongelmanratkaisuun ja vuorovaikutukseen. Mielen hyvinvointi ja arjessa jaksaminen vaativat rauhoittumistaitoja. "Olkoon tämä hetki pysähtymiselle, missä oletkin, tunnet sen."

Teemasivuilla löydät taitojen opettamiseen materiaaleja, jotka on jaoteltu ikäryhmän sekä käyttötarkoituksen mukaan. Ne sisältävät yksittäisiä harjoitteita, tuntisuunnitelmia ja oppaita, videoita sekä verkkosivuja 1.–3. luokan, 4.–6. luokan ja 7.–9. luokan hyvinvointitaitojen opetuksen tueksi.

Teema: Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä tunteita. Olennaisena osana tunnetaitoja on myös ymmärrys siitä, mitkä asiat tunteiden taustalla vaikuttavat ja miten tunteet vaikuttavat omaan toimintaan. Tunnetaitoharjoituksien avulla lapset ja nuoret oppivat lisää omista ja toisten tunteista sekä empatiasta ja toisen asemaan asettumisesta.

Teema: Rauhoittuminen

Rauhoittuminen antaa valmiudet pysähtymiselle, palautumiselle ja rentoutumiselle. Se vaikuttaa olennaisesti myös stressinhallintaan, itsesäätelyyn sekä tunnesäätelyyn. Rauhoittumistaidot mahdollistavat harkinnanvaraisen reagoinnin ja tunnekasvatuksen tukemisen sekä parantavat oppimista ja kykyä käsitellä tietoa. Rauhoittumisharjoitusten avulla on mahdollista pysähtyä, rentoutua, palautua ja rauhoittua arjen kiireiden keskellä.

Jakso 4: Tunne itsesi

Millainen tyyppi olet? Miten selviydyt haasteista? Entä tunnetko omat vahvuutesi?

Tässä jaksossa tavoitteena on harjoitella arjen selviytymistaitoja, tunnistaa vahvuuksia ja vahvistaa itsetuntoa. Tunne itsesi -jakso sopii hyvin toteutettavaksi helmi-maaliskuussa, kun lukuvuoden loppurutistukset ovat vielä edessäpäin.

Jakson aikana opitaan yhdessä keinoja mm. oman toiminnan ohjaukseen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Jokaiselle tulee elämässä vastaan haastavia tilanteita ja muutoksia, jotka vaativat sopeutumista. Näissä tilanteissa arjen selviytymistaidoista on apua.

Itsetunnon vahvistaminen on äärimmäisen tärkeää kaikille lapsille ja nuorille, mutta erityisesti heille, joilla on vähemmän pätevyyden kokemuksia itsestään ja osaamisestaan. Riittävän vahva itsetunto on mielen hyvinvoinnin kivijalka ja auttaa myös luottamaan itseensä oppijana ja ihmisenä. Vahva itsetunto edesauttaa oman polun löytämistä elämässä ja antaa mahdollisuuden olla juuri sinä.

Itsetunnon ja arjen selviytymistaitojen ohella elämässä eteneminen vaatii myös omien parhaiden puolien, eli vahvuuksien, tunnistamista. Vahvuuksia voimme hyödyntää elämän eri osa-alueilla esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, työelämässä, opinnoissa sekä vapaa-ajalla. Huomio kiinnittyy herkästi asioihin, joita emme osaa tai jotka ovat meille vaikeita. Sen sijaan huomion kiinnittäminen vahvuuksiin herättää myönteisiä tunteita ja vaikuttaa positiivisesti omaan jaksamiseen ja menestymiseen elämässä.

Teemasivuilta löydät taitojen opettamiseen materiaaleja, jotka on jaoteltu ikäryhmän sekä käyttötarkoituksen mukaan. Ne sisältävät yksittäisiä harjoitteita, tuntisuunnitelmia ja oppaita, videoita sekä verkkosivuja 1.–3. luokan, 4.–6. luokan ja 7.–9. luokan hyvinvointitaitojen opetuksen tueksi.

Teema: Arjen selviytymistaidot

Arjen selviytymistaitoihin kuuluvat muun muassa kyky sopeutua muuttuvissa tilanteissa, kyky sinnikkyYTEEN haasteita kohdatessa ja kyky palautua kuormittavien tilanteiden tai jaksojen jälkeen. Lisäksi tähän kuuluu tärkeä taito pyytää ja vastaanottaa apua sekä taito ohjata omaa toimintaansa.

Teema: Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa itsensä tuntemista, itseluottamusta sekä itsensä arvostamista. Itsetunto on läheisessä yhteydessä identiteetin kanssa. Itsetuntoon liittyviä taitoja ovat esimerkiksi itsensä johtamisen taidot sekä itsemyötätunto.

Teema: Vahvuudet

Omat vahvuudet ja voimavarat ovat oleellinen osa lapsen ja nuoren mielen hyvinvointia. Ne auttavat kompensoimaan kuormitusta ja toimivat myös pohjana hyvälle itsetunnolle. Lisäksi vahvuuksien löytäminen on tärkeä osa minäkuvan muodostamista. Vahvuuksia voi yksilötason lisäksi pohtia ja etsiä myös omasta ryhmästä tai koulusta.

Jakso 5: Kohti onnellisuutta ja unelmia

Onko sinulla aikaa unelmoinnille? Oletko huomannut, mitä sinulla on hyvin tässä ja nyt? Entä mistä olet kiitollinen?

Tässä jaksossa vahvistetaan onnellisuustaitoja ja unelmointia. Nämä teemat sopivat hyvin lukuvuoden loppuun, jolloin on luontevaa katsoa taaksepäin mennyttä vuotta ja suunnata katse tulevaan.

Unelmointi vaatii tasapainoa nykyhetkessä. On tärkeää osata pysähtyä tarkastelemaan omaa elämäänsä - mikä on hyvin ja mistä asioista olen kiitollinen. Onnellisuustaitojen vahvistaminen kannustaa huomaamaan arjen hyviä asioita, pohtimaan omia arvojaan ja elämän merkityksellisyyttä.

Meillä on hyvä olla tulevaisuudessa jotakin, jota tavoitella. Unelmointi ei ole pelkkää haaveilua – se on tärkeä osa hyvinvointia, motivaatiota ja elämänsuunnan hahmottamista. Kun uskaltaa unelmoida, rakennetaan uskoa itseensä ja siihen, että omilla valinnoilla ja teoilla voi vaikuttaa tulevaan. Unelmat antavat toivoa ja kantavat vaikeidenkin aikojen yli. Ne auttavat näkemään mahdollisuuksia ja luovat motivaatiota pyrkiä elämässä eteenpäin.

Teemasivuilta löydät taitojen opettamiseen materiaaleja, jotka on jaoteltu ikäryhmän sekä käyttötarkoituksen mukaan. Ne sisältävät yksittäisiä harjoitteita, tuntisuunnitelmia ja oppaita, videoita sekä verkkosivuja 1.–3. luokan, 4.–6. luokan ja 7.–9. luokan hyvinvointitaitojen opetuksen tueksi.

Teema: Onnellisuustaidot

Onnellisuustaitoja harjoittelemalla lapset ja nuoret vahvistavat taitoaan huomata, nähdä ja tehdä hyvää toisille. Nämä taidot tukevat lasta ja nuorta vahvistamaan kiitollisuutta sekä kannustavat pysähtymään onnellisten hetkien äärelle.

Teema: Unelmointi

Unelmointi on osa tulevaisuustaitojen vahvistamista. Unelmointitaidot rohkaisevat oppilaita sanoittamaan omia toiveitaan ja tavoitteitaan. Ne auttavat luomaan myönteistä tulevaisuuskuvaa ja innostavat kulkemaan kohti omia unelmiaan.