



Elämönhallinnantaitojen tukemisenmalli ammattilliseen peruskoulutukseen

Ennakoivan tukemisen mallin tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden ymmärrystä omien valintojen ja tekojen vaikutuksista omaan elämänlaatuun, nuorten aikuistumiseen, ammatilliseen kasvuun ja yhteiskuntatietoisuuteen liittyvien taitojen vahvistaminen sekä ohjata heitä ottamaan vastuuta omasta elämästään ja siihen liittyvistä valinnoista.

Ihmisten elämäntietämys yksilöllistyy enemmän ja enemmän. Nuoruus on kuitenkin aikaa jolloin kaikille tapahtuu paljon uusia asioita ja muutoksia omassa elämässään, tulee toiveita ja odotuksia itsenäistymisestä ja tulevaisuudesta jolloin myös elämönhallinnan tunteen säilyminen on erittäin isossa roolissa jotta nuori voi turvallisesti siirtyä nivel- ja muutosvaiheiden yli kohti aikuisuutta.

Elämönhallinta on kokonaisuus, joka voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämönhallintaan. Ulkoista elämönhallintaa on se, miten yksilö ohjaa elämäänsä. Ulkoisen elämönhallinnan keskeisiä tekijöitä ovat aineellinen ja henkinen turvallisuus sekä taloudellinen asema, joihin taas vastaavasti vaikuttaa sukupolvi, sukupuoli, koulutus ja ammatti. Sisäisessä elämönhallinnassa on kyse yksilön kyvystä sopeutua erilaisiin elämän haasteisiin ja selviytymään niistä.

Ihmisten elämäntietämys ovat yksilöllistyneet ja nuoruus on yksi suurimmista muutosvaiheista, itsenäistymisen ja tulevaisuuden odotusten ja toiveiden saralla. Muutokset johtavat tarpeeseen elämönhallinnan tunteen säilymisestä ja tästä syystä he tarvitsevat opetusta elämän ongelmista ja avunsaantimahdollisuuksista.

MALLIN RAKENTUMINEN

Elämänhallinnantaitojen tarvekartoitukseen on käytetty Ammatilaisen abc –kirjan, Sirpa Pursiaisen suomeksi kääntämää nuorille suunnattua kyselyä (Liite 1).

Vanhemmille suunnattu kysely (Liite 2) on muokattu tämän kyselyn pohjalta. Kyselyyn osallistui yhteensä 210 opiskelijaa ja 40 1. vuoden opiskelijan vanhempaa. Taulukkoon on koottu ne taidot joita opiskelijat hallitsivat heikosti tai ei lainkaan. Rajana oli 25 % vastauksista.

Vuosikelloihin on huomioitu tarvekartoituskyselyn lisäksi, oppilaitoksen toteutussuunnitelma, Hotraca:n ops sisällöt, jotka avasin elämänhallinnan näkökulmasta (Liite 4) sekä Naantalinn ammattiopiston opettajien, omon ja kuraattorin kokemukseen pohjautuva tieto eri ikäisten nuorten elämänhallinnassa esiin tulleista haasteista ja tarpeista. Vaikka ops:n perusteet on avattu hotraca:n sisältöjä hyväksikäyttäen, soveltuvat ne lähes sellaisenaan ammatillisia aineita lukuun ottamatta alalle kuin alalle.

Elämänhallinnan vuosikellot (Liite 5) ja koko lukuvuodelle on rakennettu vuosikello josta näkyy kaikille yhteiset teemat ja vuosiluokkakohtaiset teemat enemmän avattuina. aikuisille ja ylioppilaspohjaisille opiskelijoille on myös omat vuosikellot kahdelle vuodelle (Liite 5)

Toteutuksen tueksi on koottu tehtäväpankki, jonka sisällöt on jaoteltu tukemaan vuosikellojen sisältöjen harjoittamista. Tehtäväpankin tehtävien sisällöt on avattu elämänhallinnallisten asioiden mukaisesti, jotta sieltä löytäisi mahdollisimman helposti ja nopeasti tarvitsemaansa teemaan liittyviä harjoitteita ja materiaalia (Liite 7).

LIITE 1

ELÄMÄNHALLINNAN TAITOJEN KARTOITUSKYSELY

Nuoren oma näkökulma

LISÄKSI YMPÄRÖI AINAKIN 3 MIELESTÄSI AJANKOHTAISINTA ELÄMÄNHALLINNAN OSA-ALUETTA/TAITOA, JOITA TARVITSET MIELESTÄSI ENITEN JUURI NYT	Ei lainkaan	Vain vähän/harvoin	Melko paljon/usein	Todella paljon/usein
1. Huolehdin raha-asioistani				
2. Keskustelen elämästäni ja siihen liittyvistä asioista				
3. Pidän itsestäni				
4. Tuon esille menneisyyttä koskevia tunteita				
5. Teen päätöksiä				
6. Olen kiinnostunut tulevaisuudestani				
7. Nukun hyvin				
8. Toimin itsevarmasti				
9. Huomioin toiminnassani turvallisuuteen liittyvät seikat				
10. Valitsen/luon hyviä/turvallisia ystävyys-/ihmissuhteita				
11. Osaan rentoutua/pystyn rentoutumaan				
12. Osaan ottaa vastaan rakentavaa palautetta				
13. Osaan vastaanottaa kehuja				
14. Toimin perhesuhteita ylläpitävästi				
15. Puolustan itseäni				
16. Käyttäydyn asiallisesti				
17. Käyn koulua/käyn töissä				
18. Osallistun sosiaalisiin tapahtumiin				
19. Välitän/ylläpidän sukulaissuhteita				
20. Syön hyvin ja terveellisesti				
21. Sopeudun hyvin erilaisiin ja uusiin tilanteisiin				

22. Tapaan ja omaan ystäviä				
23. Nauran ja olen iloinen				
24. Omaan mielipiteitä ja uskallan ilmaista niitä				
25. Hallitsen omaa elämäni				

LIITE 2

NUOREN ELÄMÄNHALLINNAN TAITOJEN KARTOITUSKYSELY

Vanhempien/huoltajien näkökulma

LISÄKSI YMPÄRÖI AINAKIN 3 MIELESTÄSI AJANKOHTAISINTA LAPSESI ELÄMÄNHALLINNAN OSA-ALUETTA/TAITOA, JOIHIN OPETUKSESSA TULISI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA	Ei lainkaan	Vain vähän/harvoin	Melko paljon/usein	Todella paljon/usein
1. Huolehtii raha-asioistaan				
2. Keskustelee elämästään ja siihen liittyvistä asioista				
3. Pitää itsestään				
4. Tuo esille menneisyyttä koskevia tunteita				
5. Tekee päätöksiä				
6. On kiinnostunut tulevaisuudestaan				
7. Nukkuu hyvin				
8. Toimii itsevarmasti				
9. Huomio toiminnassaan turvallisuuteen liittyvät seikat				
10. Valitsee/luo hyviä/turvallisia ystävyys-/ihmissuhteita				
11. Osaa rentoutua/pystyy rentoutumaan				
12. Osaa ottaa vastaan rakentavaa palautetta				
13. Osaa vastaanottaa kehuja				
14. Toimii perhesuhteita ylläpitävästi				
15. Puolustaa itseään				
16. Käyttäytyy asiallisesti				
17. Käy koulua/käy töissä				
18. Osallistuu sosiaalisiin tapahtumiin				
19. Välittää/ylläpitää sukulaissuhteita				
20. Syö hyvin ja terveellisesti				
21. Sopeutuu hyvin erilaisiin ja uusiin tilanteisiin				

22. Tapaa ja omaa ystäviä				
23. Nauraa ja on iloinen				
24. Omaa mielipiteitä ja uskaltaa ilmaista niitä				
25. Hallitsee omaa elämänsä				

LIITE 3

Elämänhallinnan taitojen kartoittamiskyselyjen koonnit vuosiluokittain.

Kyselyyn vastasi 1. vuoden opiskelijoiden vanhempia 40 kpl ja opiskelijoita 90 kpl, 2.vuoden opiskelijoista 68 kpl ja 3.vuoden opiskelijoita 52 kpl. Kysely tehtiin syksyn 2013 aikana Raseko:n opiskelijoille ja 1 vuoden opiskelijoiden vanhemmille.

1. vuotiset valittu yli 25% saadut kohdat

	%	OPISKELIJAT	%	VANHEMMAT
TÄRKEÄT NYT	35	7. uni	22	22. rakentavan palautteen vastaanottaminen
	32	17. koulunkäyminen	19	1.raha-asiat
	29	22. kaverien tapaaminen	12	6. kiinnostus tulevaisuudesta
	29	6. kiinnostus tulevaisuudesta	11	9. turvallisuusajattelu
			11	omat mielipiteet ja niiden ilmaisu
			10	sopeutuminen uusiin ja erilaisiin tilanteisiin
			10	2. omasta elämästä ja asioistaan keskusteleminen
HALLINTA HEIKKOA	53	4. menneisyyden käsittely; tunteiden ilmaisu, tunteista puhuminen	66	4. menneisyyden käsittely; tunteiden ilmaisu, tunteista puhuminen
	32	2. omasta elämästä ja asioista keskusteleminen	39	12. rakentavan palautteen vastaanottaminen
	29	7. uni	36	1. raha-asiat
	29	8. itsevarmuus	27	19. sukulaissuhteiden ylläpitäminen
	29	20. terveellinen ravitsemus	27	20. terveellinen ravitsemus
rajalla	24	15. itsensä puolustaminen	24	2. omasta elämästä ja asioista keskusteleminen
	24	18. sosiaalisiin tapahtumiin osallistuminen	24	7. uni
	24	19. sukulaissuhteiden ylläpitäminen		
1. VUODEN				

AIHEET	<ul style="list-style-type: none"> • OPISKELUTAIDOT: vastuunotto • ITSETUNTEMUS • TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT • VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄTAIDOT: kriisien ja ongelmien käsittely • PALAUTTEEN ANTAMIS- JA VASTAANOTTOTOIJOJEN KEHITTÄMINEN • SOSIAALISUUDEN LISÄÄMINEN • TULEVAISUUDEN SUUNNITTELU • VASTUULLISUUS 	<ul style="list-style-type: none"> • PALAUTTEEN VASTAANOTTAMINEN • VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ • SOSIAALISETTAIDOT • TUNTEIDENILMAISU • TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT • RAHA-ASIAT • TURVALLINEN TOIMINTA
--------	--	--

2. vuotiset yli 25% vastauksista saaneet kohdat

	%	OPISKELIJAT
TÄRKEÄT NYT	47	17. koulunkäynti
	28	23. iloisuus
	26	7. uni
rajalla	21	1. raha-asiat
	21	2. omasta elämästä ja asioista keskustelu
	21	6. kiinnostus omasta tulevaisuudesta
	21	20. terveellinen ravitseminen
HALLINTA HEIKKOA	58	4. menneisyydestä keskustelu; tunteiden ilmaisu
	44	20. terveellinen ravitseminen
	40	3. itsestä pitäminen
	40	9. turvallisuusajattelu
	40	7. uni
	33	1. raha-asiat
	33	8. itsevarmuus
	30	18. sosiaaliin tapahtumiin osallistuminen
	30	19. sukulaissuhteiden ylläpitäminen
rajalla	21	2. omasta elämästä ja asioista keskusteleminen

2. VUODEN AIHEET		<ul style="list-style-type: none"> • OPISKELU, TULEVAISUUDEN SUUNNITTELU • VASTUULLISUUS • RAHA-ASIAT: itsenäistyminen, rahan riittävyys → koulu vs. työssäkäynti • TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT • ITSENSÄ TUNTEMINEN JA HYVÄKSYMINEN → MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN • MIELENHYVINVOINTI • VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄTAIDOT • SOSIAALISUUDEN LISÄÄMINEN • TUNTEISTA KESKUSTELU JA NIIDEN ILMAISU • TURVALLINEN TOIMINTA

3. vuotiset yli 25% vastauksista saaneet kohdat

	%	OPISKELIJAT
TÄRKEÄT NYT	68	1. Raha-asiat
	52	17. Koulussa käyminen
	33	11. Rentoutuminen
	30	2. Omasta elämästä ja asioista keskustelu
rajalla	24	7. Uni
	21	6. Kiinnostus omasta tulevaisuudesta
	21	14. Perhesuhteiden ylläpitäminen
	21	23. Nauran ja olen iloinen
HALLINTA HEIKKOA	71	4. Menneisyyteen liittyvien tunteiden ilmaisu
	71	18. Sosiaaliin tapahtumiin osallistuminen
	68	7. Uni
	57	3. Itsestä pitäminen
	50	6. Kiinnostus omasta tulevaisuudesta
	42	22. tapaan ja omaan ystäviä
	40	9. turvallisuusajattelu
	40	19. sukulaissuhteiden ylläpitäminen

	38	20. terveellinen ravitseminen
	35	21. erilaisiin ja uusiin tilanteisiin sopeutuminen
3. VUODEN AIHEET		<ul style="list-style-type: none"> • OPISKELU, TULEVAISUUDEN SUUNNITTELU → innostuminen omasta tulevaisuudestaan, jatkosuunnitelmat → opiskelu, työ • VASTUULLISUUS: opintojen suorittaminen - rästit • RAHA-ASIAT: palkka, tuet, elinkustannukset, velat • ITSENSÄ TUNTEMINEN JA HYVÄKSYMINEN → MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN • MIELENHYVINVOINTI: RENTOUTUMINEN JA JAKSAMINEN • VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄTAIDOT • SOSIAALISUUDEN LISÄÄMINEN • TUNTEISTA KESKUSTELU JA NIIDEN ILMAISU

LIITE 4

Hotraca-ammattillisen perustutkinnon perusteet avattu elämänhallinnan taitojen näkökulmasta

elinikäisen oppimisen avaintaidot:

1. oppiminen ja ongelmanratkaisu; oman elämän suunnittelu, itsensä kehittäminen, itsearviointi ja palaute, joustavuus, aktiivisuus, soveltaminen
2. vuorovaikutus ja yhteistyö; itsensä ilmaiseminen, luottamus, yhteistyökyky, tasavertaisuus, erilaisten ihmisten hyväksyminen, sääntöjen noudattaminen, käytöstavat, toimintatavat, palautteen vastaanotto ja hyödyntäminen, oman toiminnan kehittäminen
3. ammattietiikka: arvot, sitoutuminen, luottamus, vastuullisuus, ajanhallinta, sääntöjen ja sopimusten noudattaminen
4. terveys, turvallisuus ja toimintakyky; vastuullisuus, terveyden ylläpitäminen, terveelliset elintavat, ergonomia, ennaltaehkäisy, käyttäytyminen
5. aloitekyky ja yrittäjäyys; aktiivisuus, innokkuus, arvostus, asiakaslähtöisyys, suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, taloudellinen toiminta, omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen, itsetuntemus, itsensä johtaminen
6. kestävä kehitys; taloudellinen toiminta, määräysten ja säädösten noudattaminen, ympäristön hyvinvointi
7. estetiikka; esteettisyys, työhyvinvointi ja työympäristön viihtyisyyden edistäminen
8. viestintä ja media osaaminen; vuorovaikutustaidot, erilaisten viestintä keinojen ja teknologian hyödyntäminen, mediakriittisyys, medianlukutaito, turvallinen media-aineisto ja sen tuottaminen
9. matematiikka ja luonnontieteet; ongelmanratkaisutaidot, talouteen ja rahaan liittyvien asioiden hoitaminen, laskujen maksu, ostokset, verkkokaupat, lainat, korot
10. teknologia ja tietotekniikka; tekniikan hyödyt, riskit ja rajoitukset, hyödyntäminen
11. aktiivinen kansalaisuus ja eri kulttuurit; päätöksentekotaidot, yhteiskuntaan osallistuminen, oikeudet ja velvollisuudet sekä niiden mukaan toimiminen (työ ja arki), toisten ihmisten huomioiminen ja hyväksyminen, tasa-arvoisuus, lait ja niiden noudattaminen (ikä), käyttäytyminen, kansainväliset taidot, erilaisuuden kohtaaminen ja hyväksyminen, yhteistyö ja viestintätaidot

ÄIDINKIELI:

- viestintä- ja vuorovaikutustaidot
- tekstitaidot
- erilaisuuden kohtaaminen: monikulttuurisuus, -kielisyys, erilaiset oppijat

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/osallistuva_kansalaisuus_ ja_yrittajyys/aktiivinen_kansalaisuus/kuukausiteemat/helmikuu_ystavyys_yli_rajojen

- tiedonhankintataidot
- tiedon välittämisen taidot
- tiedon ymmärtäminen ja valikointi, mediakriittisyys
- asiakirjojen laatiminen
- työnhakutaidot, työnhakuun liittyvien asiakirjojen tekeminen
 - a) portfolio
 - b) cv
 - c) työhakemus
 - d) työn hakua draaman keinoin
 - e) puhelinkeskustelu ja työssäoppimispaikan hankinta; vaiheet kuinka puhelinkeskustelu etenee, millaisia asioita kerron ja missä järjestyksessä → **YHTEISOPETTAJUUS ammatilliset aineet**
 - f) laaditaan ohjeistus hyvän ensivaikutelman ja vuorovaikutuksen luomiseksi
 - g) tervehtiminen ja esittäytyminen eri tilanteissa ja rooleissa: pohditaan esittäytymistapojen eroja - eri ikäisten ja eri roolien sekä tilanteiden kesken, tilanteet voidaan kuvata, jotta niihin on helppo palata

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/saisinko_puheenvuoron

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

<http://mediataitokoulu.fi>

RUOTSI:

- erilaisuuden kohtaaminen; monikulttuurisuus, -kielisyys, erilaiset oppijat
- työelämä- ja asiakaspalvelutaidot
- kansainvälisyys

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/oppimisaihioita_ravintola-alan_englannin_ruotsin_ ja_suomen_kielen_opetukseen

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/osallistuva_kansalaisuus_ ja_yrittajyys/aktiivinen_kansalaisuus/kuukausiteemat/helmikuu_ystavyys_yli_rajojen

ENGLANTI:

- erilaisuuden kohtaaminen; monikulttuurisuus, -kielisyys, erilaiset oppijat
- työelämä- ja asiakaspalvelutaidot
- kansainvälisyys

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/oppimisaihioita_ravintola-alan_englannin_ruotsin_ja_suomen_kielen_opetukseen

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/osallistuva_kansalaisuus_ja_yrittajyys/aktiivinen_kansalaisuus/kuukausiteemat/helmikuu_ystavyys_yli_rajojen

MATEMATIIKKA:

- ongelmanratkaisutaidot
- tarvittavien apuvälineiden hyödyntäminen (laskin, tietokone)
- taloudellisuus; hankinnat, alennus, ruokaostot-ruoanvalmistus-/ostohävikit
- rahojen käyttö ja riittäminen; palkkatulo - arjen pakolliset menot → oma vapaa käyttö
- lainat, pikavipit, korko
- velan ja laskujen maksu – maksuhäiriöt ja seuraukset
- säästöt kts. FY/KE

http://www.edu.fi/toiminnallista_matematiikkaa_elintarvikealoille

http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/budjettimestari/index_flash.html

<http://mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi/oma-talous>

FYSIIKKA/KEMIA

- säästöt: energia (vesi, sähkö) → seuraukset mm. ympäristö, oma rahapussi
- ympäristöongelmat → oma ja ympäristön hyvinvointi
- pesuaineet; valinnat, ainemäärät, pitoisuudet → pyykinpesu, astioiden peseminen, kodin siivous
- työturvallisuus; laitteet, kemialliset aineet, tuotemerkinnät, suojaus
- havainnointi arkeen liittyen

LIIKUNTA

- fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveysvaikutus
- työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen
 - a) Työkykypassi (Saku ry)
- vastuullisuus omasta hyvinvoinnista
- sosiaaliset taidot

YHTEISKUNTA, YRITYS- JA TYÖELÄMÄTIETO

- yhteistyö ja vuorovaikutustaidot
 - a) Miellekartta
- itsearviointi
- kuluttajuus
- erilaisten palvelujen hyödyntäminen
- oman talouden hoitaminen
- yrittäjyys → työntekijä-työnantajan näkökulmat
 - a) Ulkopuoliset vierailut
 - yrittäjien vierailu oppilaitoksessa → yrittäjyys, vaatimukset työntekijälle
 - opiskelijoiden vierailu työpaikoilla, työntekijä esittelee ja kertoo
- yrittäjyyden merkitys yhteiskunnalle ja itselle
- yhteiskunnan toiminta
- yhteiskuntaan sijoittuminen ja velvollisuudet
 - a) eri ikäkausiin liittyvät velvollisuudet ja oikeudet - Suomen lait ja asetukset
- työelämä tietous
 - a) työelämän pelisäännöt
 - b) työehtosopimukset; minkä piiriin kuulut, mitä siellä on säädetty, pohtikaa miksi?
 - c) seuraukset jos sopimuksia ei noudateta (mm. www.pam.fi)

Aktiivinen kansalaisuus- yrittäjyys – kansainvälisyys-erilaisuuden hyväksyminen

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/osallistuva_kansalaisuus_ja_yrittajyys/aktiivinen_kansalaisuus/hyvia_toimintamalleja/oulun_laani_oulu_1_3_2005

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/osallistuva_kansalaisuus_ja_yrittajyys/aktiivinen_kansalaisuus/kuukausiteemat/helmikuu_ystavyys_yli_rajojen

TERVEYSTIETO

- oman terveyden ylläpitäminen
- elämäntapojen ja toimintaympäristön vaikutukset toimintakykyyn ja hyvinvointiin
- mielenterveys, seksuaaliterveys, ihmissuhdetaidot
- terveyttä kuluttavien tekijöiden ehkäiseminen → päihteet, tupakointi, kiusaaminen
- terveyttä edistävät elintavat; ravitsemus, liikunta, sosiaalisuus, uni, ihmissuhteet,
- tapaturmien ehkäisy ja ensiapu, avun hakeminen
- terveyspalvelujen käyttö, palvelujen löytäminen ja hankkiminen

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/terveellinen_ateria

<http://mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi>

<http://mediataitokoulu.fi>

TAIDE JA KULTTUURI:

- monikulttuurisuuden ymmärtäminen ja hyödyntäminen, hyväksyminen, arvostaminen
- a) Suomessa olevien kulttuuriryhmien esittely - teemapäivä. Vierailijoita eri kulttuureista kertomaan.
- kulttuurin vaikutus terveyteen; mielenterveys, virkistys
 - sosiaalisuus
 - omien ajatusten ja mielipiteiden esille tuominen
 - a) musiikki b) keskustelu c) draama
 - d) piirtäminen e) kirjoittaminen f) kuvat / valokuvat
 - erilaisten viestintäkeinojen hyödyntäminen; mm. ajatusten ja kokemusten ilmaisu musiikin, tanssin, kuvataiteen, kirjallisuuden avulla
 - kestäväkehitys, kierrätys, ympäristön hyvinvoinnin edistäminen
 - a) kestävä kehityksen ja taloudellisuuden teemapäivä → **YHTEISOPETTAJUUS matematiikka/fyke → taloudellisuus**
 - b) kirpputori → **YHTEISOPETTAJUUS matematiikka, ammatilliset aineet**
 - tapahtuman järjestäminen
 - tuotto opiskelijoiden hyväksi – oppilaskunta järjestää, miettii sijoituskohteen tuotolle
 - myyntikokemus ja rahan käsittely, hinnoittelu, asiakaspalvelun harjoittelua, tuote-esittelyä

www.hsy.fi/fiksu (TEHTÄVÄ 42)

Fiksu ammattilainen ammattiopetukseen elintarvike-, hotelli ja ravintola-alalle sekä sosiaali- ja terveysalalle ilmaista opetusmateriaalia jätteen vähentämisestä ja kestävästä kulutuksesta

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/kestava_kehitys/teemoja

(TEHTÄVÄ 43)

TIETOTEKNIikka

- tietokoneen hyödyntäminen arjen toiminnoissa; tiedon tuottaminen, asioiden hoitaminen mm. pankki, ajanvaraus, tietojen hakeminen, sähköpostit
- netin turvallinen käyttö
- oman osaamisen ja taitojen tehostaminen
- ajanhallinta, arjenhallinta; kalenteri, muistiinpanot,
- työhakemukset, asiakirjat, muut lomakkeet, nettihakemukset yms. → **YHTEISTYÖLLÄ äidinkieli ja ammatilliset aineet!**
- sosiaalinen media → vuorovaikutustaidot, riskit
- tietoturva, tekijänoikeus, tietosuojaohteet ja -määräykset → ennaltaehkäisy, oman elämän hallinta
- terveys: tietokoneella vietetty aika, ergonomia, muut riskit

http://www.edu.fi/verkko-oppimateriaalit/sina_paatat (TEHTÄVÄ 10)

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

<http://www.mediataitokoulu.fi> (TEHTÄVÄ 14)

ETIIKKA

- ihmissuhteet
- itsetuntemus, minäkuva

Menetelmiä:

- a) MINÄ-taulu (TEHTÄVÄ 26)
- b) Valokuvakollaasi; oma elämäkerta (TEHTÄVÄ 27)
- c) Abstraktinen kuva itsestä (tehtävä 28)
- d) Joharin ikkuna (TEHTÄVÄ 29)
- e) Miellekartta (Maid map) (TEHTÄVÄ 32)
- f) Elämänkaari (TEHTÄVÄ 30)

- valintojen tekeminen ja seuraukset itselle, muille ja ympäristölle
- vastuullisuus
- toisten ihmisten kunnioitus ja erilaisuuden hyväksyminen
- hyvät tavat; ihmissuhteet, työelämä, yhteiskunta
- ongelmienratkaisutaidot
- eettisyys
- ammattiin liittyvät voimavarat

PSYKOLOGIA

- oman ja muiden toiminnan vaikutukset omaan, muiden ja yhteiskunnan hyvinvointiin
 - mielenhyvinvointi, psyykinen hyvinvointi
 - a) Erilaisia rentoutumisharjoituksia
 - b) Stressinhallinnan keinot
 - c) Ahdistuksen tietoiset hallintakeinot
 - opiskelutaidot ja – voimavarat
 - a) Voimavarat (TEHTÄVÄT 15, 18 & 19)
 - b) ajankäyttö (TEHTÄVÄ 16 & 17)
 - c) Opiskelu ja oppiminen (TEHTÄVÄ 1 & 2)
 - d) Vertaillaa kokemuksianne ryhmätyöskentelystä, vapaamatkustajista ja muista rooleista ryhmän sisällä! Keskustelkaa millainen on hyvä ryhmä (TEHTÄVÄ 4)
 - e) Pohtikaa yhdessä millaiseen oppimiseen olet tottunut aikaisemmissa opinnoissa? Listatkaa sen hyviä ja huonoja puolia, oman oppimisenne kannalta!
 - g) Itseohjautuvuus
 - i) Oppimispäiväkirja (TEHTÄVÄ 6)
 - j) Portfolio (TEHTÄVÄ 5)
 - tunteiden ilmaisu
- PELIT:
- SELVIITYMISEN PELIMERKIT
 - MUN STOORI
 - ELÄMÄN TÄRKEÄT ASIAT

TEHTÄVÄT 24, 25 & 26

- vuorovaikutustaidot
- erilaisuuden hyväksyminen
- käyttäytyminen
 - Käytöstavat kunniaan

http://www.edu.fi/kilpailut_ja_teemapaivat/tapakasvatusviikko/linkkeja_ja_vinkkeja/kaytostavat_kunniaan

- yhteistyötaidot; työ, opiskelu, ryhmä, asiakaspalvelu

<http://mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi>

AMMATILLISET AINEET:

MAJOITUS- JA RAVITSEMISPALVELUISSA TOIMIMINEN:

- toisten ihmisten huomioiminen
- asiakastilojen ja tuotteiden turvallisuus
- puhtaus, hygienia, siisteys → vaikutukset
- vastuullisuus; tuotemyynti, laatu
- vuorovaikutustaidot
- yhteistyötaidot
- luotettavuus; kassatoiminta
- säädösten noudattaminen; omavalvonta
- ruoanvalmistustaito
- taloudellisuus, valinnat
- ruoanvalmistuksen perustaidot

ANNOSRUOKIEN JA JUOMIEN TARJOILU

- vuorovaikutus- ja viestintätaidot
- sosiaaliset taidot
- vastuullisuus; tuotetuntemus
- aktiivisuus
- erilaisuuden kohtaaminen ja hyväksyminen
- ongelman ratkaisutaidot
- vastuullisuus
- luottamus
- puhtaus
- palaute, viestittäminen ja hyödyntäminen
- itsearviointi

Kuvataan opetusvideo annosruokailuun liittyen; kattaminen, asiakkaan vastaanottaminen, tilauksen vastaanottaminen, palveleminen, annosruoan kokoaminen, ruoan tarjoilu, asiakastyytyväisyyden varmistaminen ja hyvästeleminen (TEHTÄVÄ 9)

LOUNASRUOKIEN VALMISTUS

- elintarviketurvallisuus, säilytys → terveyden ylläpitäminen ja sairastumisen ehkäisy
- taloudellisuus; ostot, valmistusmäärät, tarve
- ruoanvalmistuksen syventäminen
- terveellinen ravitsemus

http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/terveellinen_ateria

- vastuullisuus
- toisten ihmisten huomioiminen
- ajankäyttö
- arjen suunnittelu ja organisointi, aikataulutus
- yhteistyö ja vuorovaikutustaidot
- puhtaus
- sääntöjen noudattaminen

ANNOSRUOKIEN VALMISTUS

- oman elämänsuunnittelu, aikataulutus
- toisten huomioiminen, vastuullisuus
- ruoanvalmistustaito
- puhtaudesta huolehtiminen
- palautteen vastaanotto ja hyödyntäminen
- ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen
- luotettavuus
- itsearviointi ja oman toiminnan kehittäminen
- käytöstavat

http://www.edu.fi/kilpailut_ja_temapaivat/tapakasvatusviikko/linkkeja_ja_vinkkeja/kaytostavat_kunniaan

- juhlaetiketit

KAHVILAPALVELUT, PIKARUOKAPALVELUT

- toisten huomioiminen
- vastuullisuus
- työturvallisuus
- puhtaudesta huolehtiminen
- vuorovaikutus- ja viestintätaidot
- aktiivisuus
- luotettavuus
- palaute ja hyödyntäminen
- itsensä kehittäminen
- säännösten noudattaminen
- rahan käsittely

SUURKEITTIÖN RUOKATUOTANTO

- terveellinen ravitsemus
- suunnittelutaidot; arjen suunnittelu ja organisointi
- vastuullisuus
- toisten ihmisten huomioiminen ja terveydestä huolehtiminen; erityisruokavaliot, tuoteturvallisuus, ravitsemuskäyttötymisen ohjaus ja neuvonta
- aktiivisuus
- taloudellisuus
- yhteistyö ja vuorovaikutustaidot
- työelämätaidot
- puhtaus
- sääntöjen ja lakien noudattaminen

MATKAILUPALVELUT

- vastuullisuus
 - suunnitelmallisuus
 - yrittäjyys
 - tilaisuuksien järjestäminen
 - taloudellisuus
 - markkinointi, vuorovaikutus ja viestintätaidot
- http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

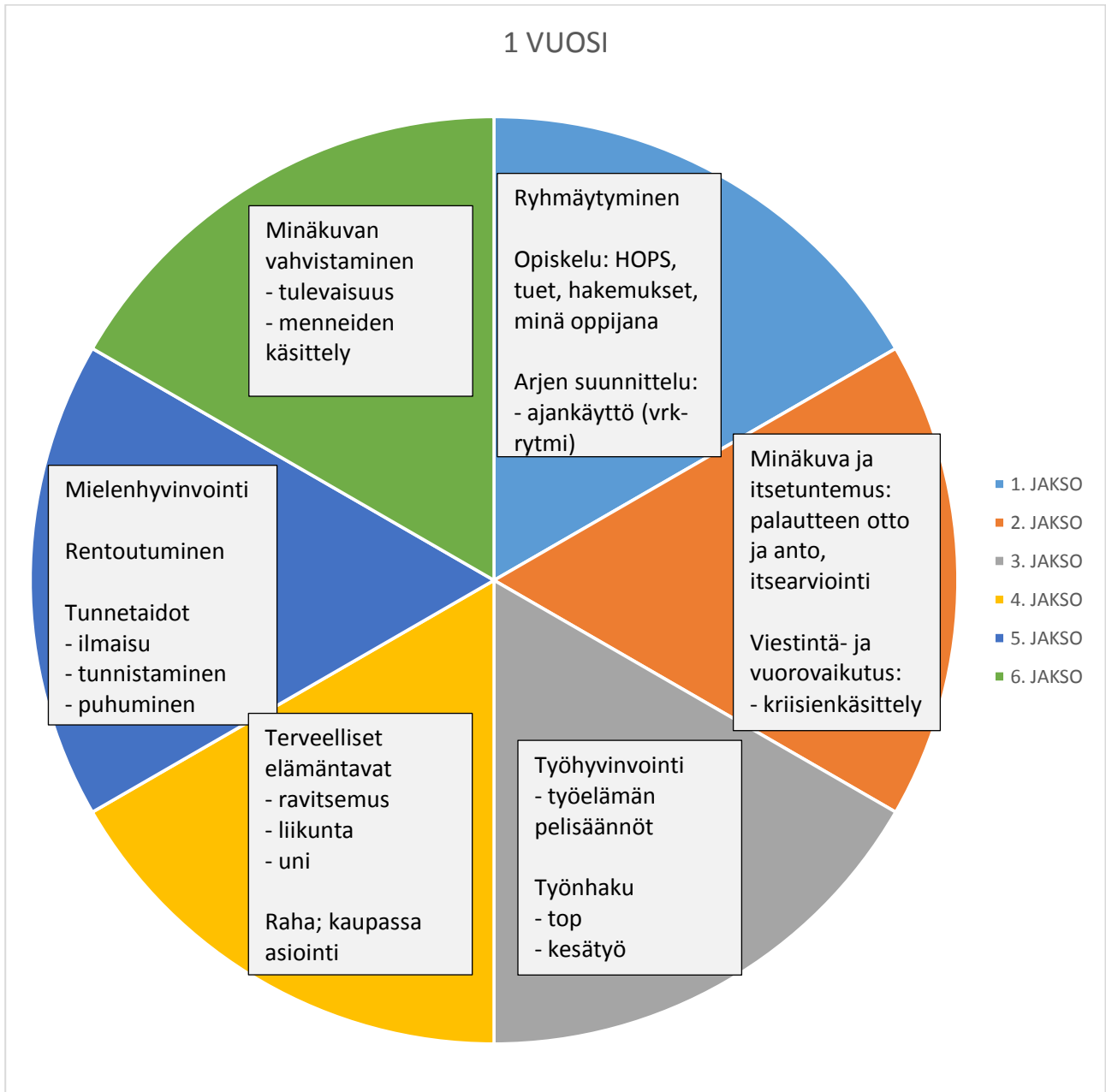
Nuoret kaipaa opetusta elämänongelmista ja avunsaanti mahdollisuuksista → OPPILASKUNNAN IDEOINTIA
JA AIHEIDEN KOONTIA

elämänhallinta: itsetunto, kriisit/takaiskut, päihteet, vanhemmat, ahdistus, väkivalta, seksuaalisuus, kiusaaminen http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/kakola_opettaa/index.html

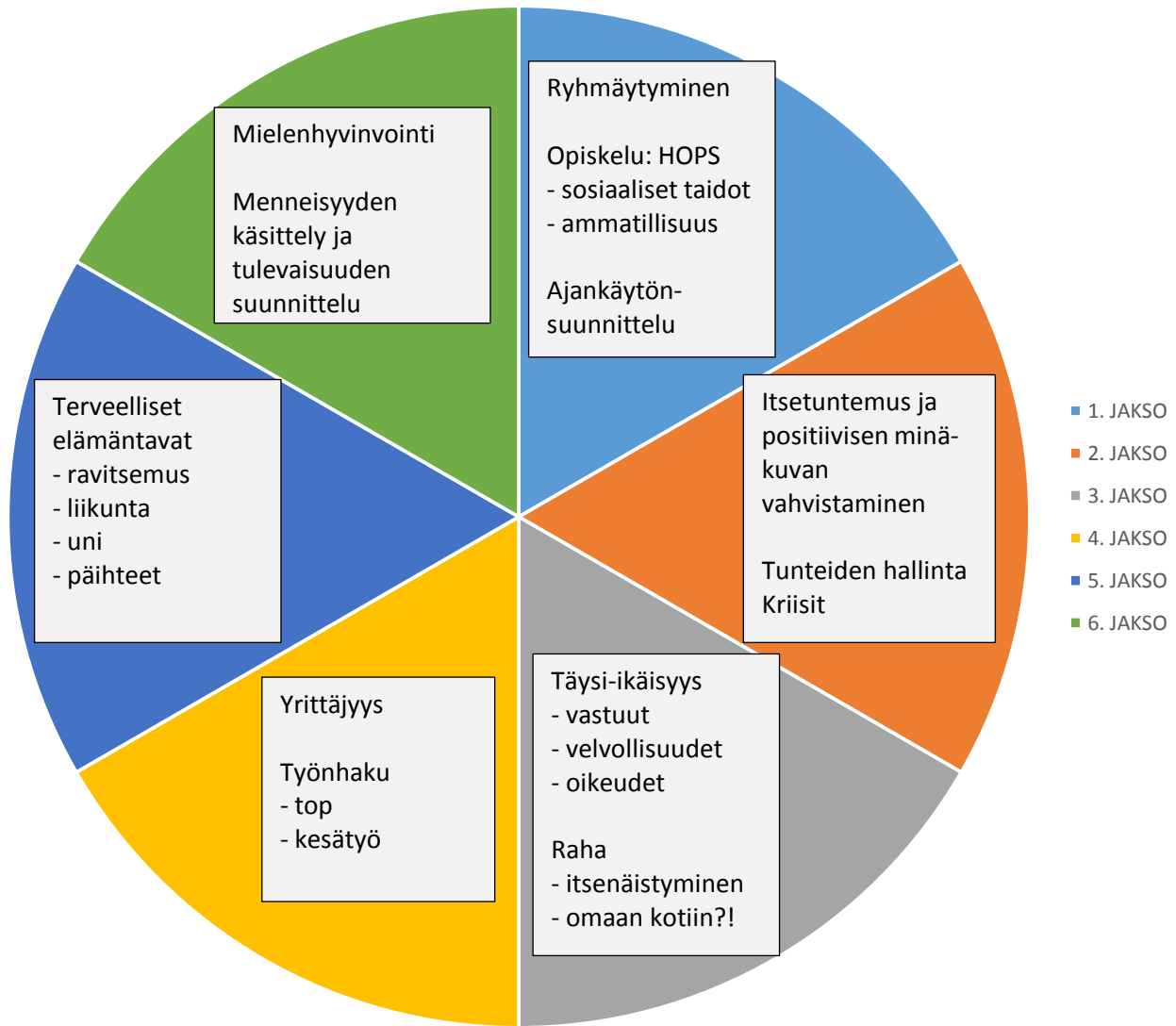
www.mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi

LIITE 5

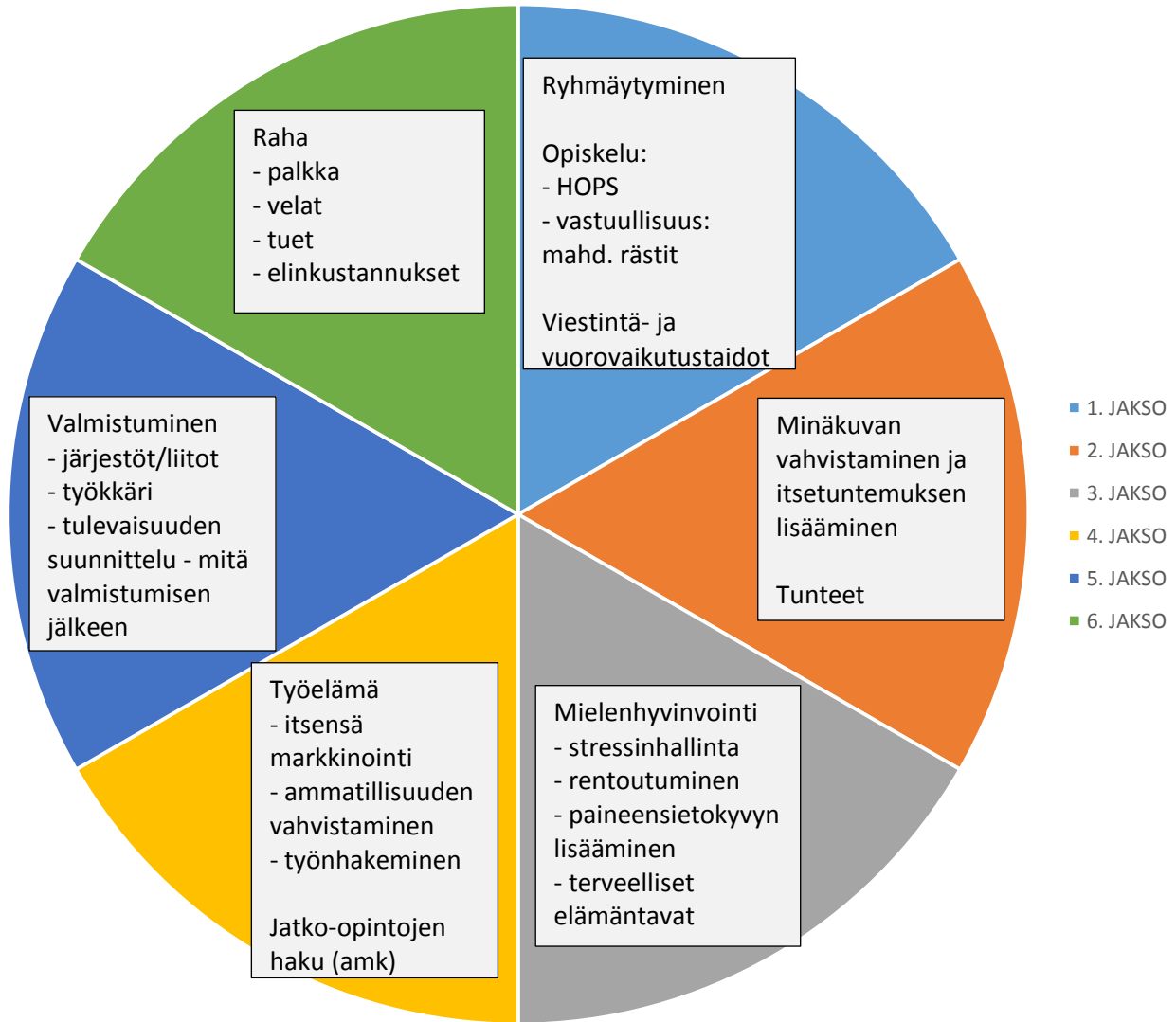
Vuosikellot



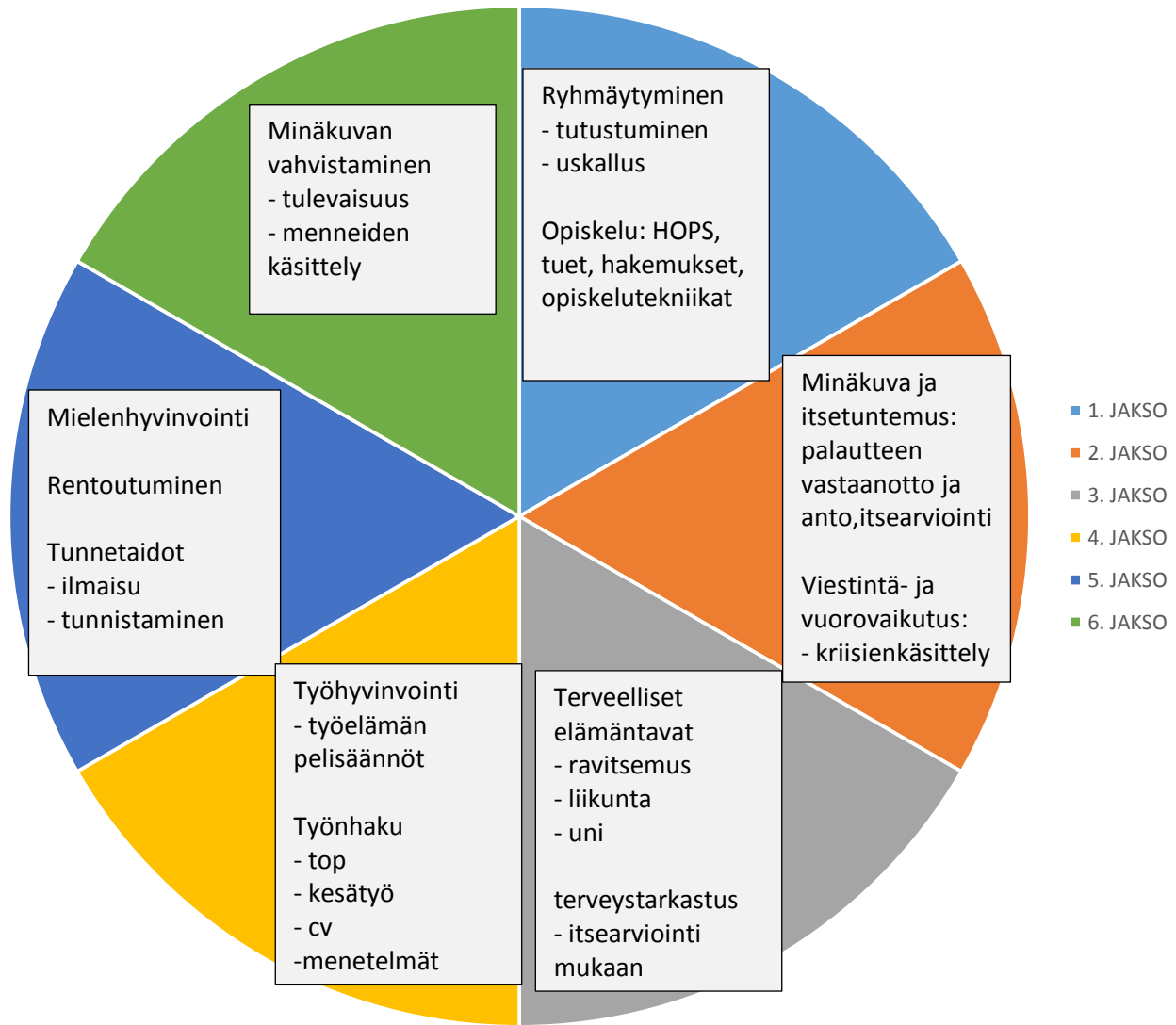
2. VUOSI



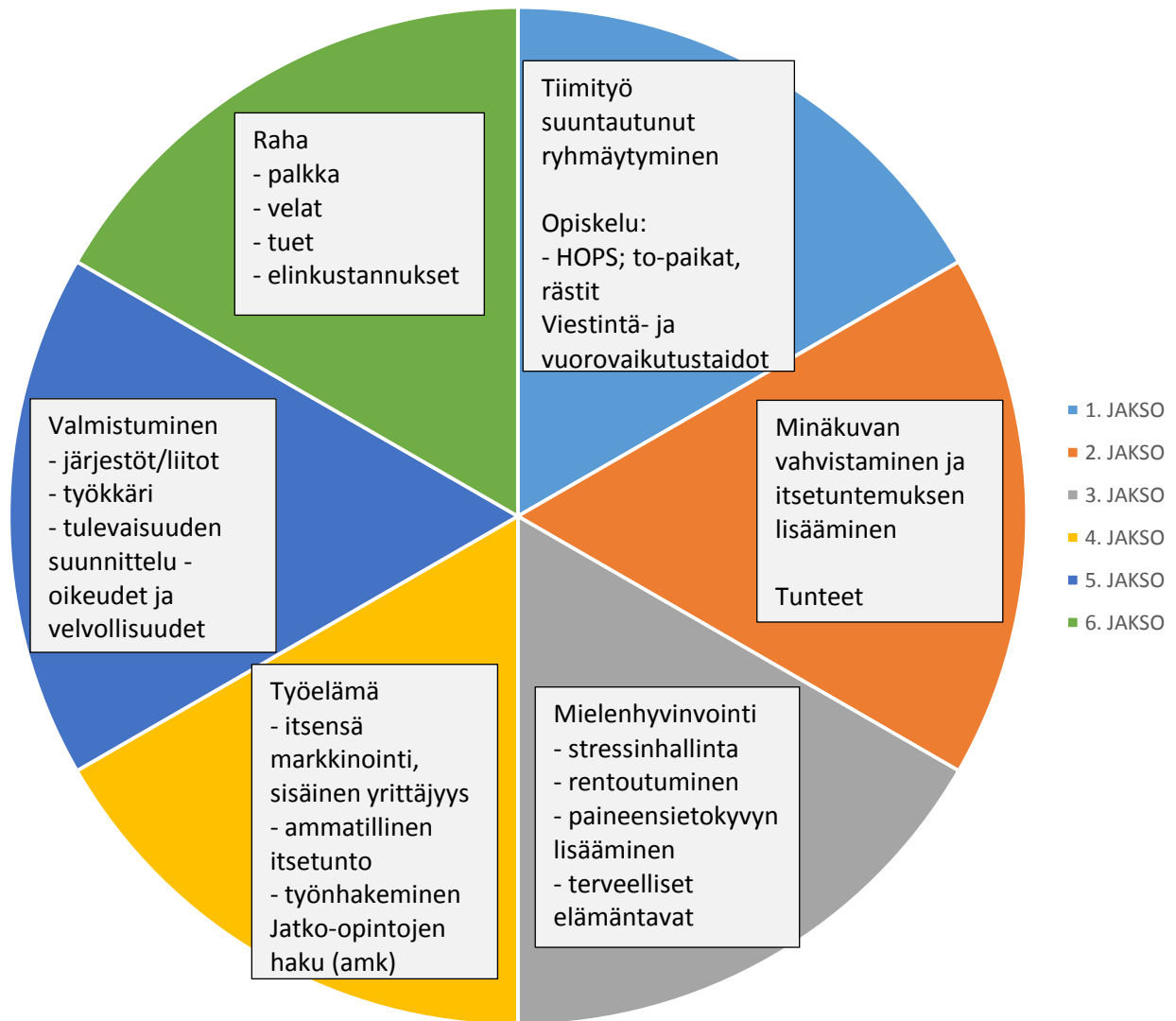
3. VUOSI



YO JA AIKUISET 1. VUOSI



YO JA AIKUISET 2.VUOSI



LIITE 6

Elämänhallinnan taitojen toteutus suunnitelma 6 jakson järjestelmään

<p>KAIKILLE VUOSIKUOKILLE</p>			
<p>1. JAKSO</p> <p>MUUTOKSET NUOREN ARJESSA (kaikille luokka- asteittain)</p> <p>AMMATILLISUUS</p> <p>VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ</p> <p>TEKNOLOGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - wilma - sähköposti - tunnukset <p>OPISKELUTAIDOT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastuullisuus - ajankäyttö: pelaaminen <p>HOPS</p>	<p>1. VUOSI</p> <p>RYHMÄYTYMINEN</p> <p>OPISKELU- JA OPPIMISTAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - ajankäytön hallinta ja suunnittelu - opiskelutaidot - työnhakutaidot <p>VIESTINTÄ JA VUOROVAIKUTUS- TAIDOT</p> <p>AMMATILLISUUS</p>	<p>2. VUOSI</p> <p>RYHMÄYTYMINEN</p> <p>OPISKELU- JA OPPIMISTAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - ajankäytön hallinta ja suunnittelu - opiskelutaidot - työnhakutaidot <p>VIESTINTÄ JA VUOROVAIKUTUS- TAIDOT</p> <p>AMMATILLISUUS</p>	<p>3. VUOSI</p> <p>RYHMÄYTYMINEN</p> <p>OPISKELUTAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - ajankäytön suunnittelu ja hallinta <p>AMMATILLISUUS</p> <p>VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUS-TAIDOT</p>
<p>2. JAKSO</p> <p>OPPIMINEN JA ONGELMAN RATKAISU</p> <p>AMMATILLISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - sitoutuminen opiskeluun - kiinnostus ja motivaatio 	<p>1. VUOSI</p> <p>IHMISSUHDETAIDOT</p> <p>VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - palautteen otto- ja antotaidot - kriisien ja ongelmien käsittely 	<p>2. VUOSI</p> <p>POSITIIVISEN MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN</p> <p>ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN</p>	<p>1. VUOSI</p> <p>POSITIIVISEN MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN</p> <p>ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN</p> <p>TUNTEIDEN ILMAISU JA KÄSITTELY</p>

<p>KESTÄVÄKEHITYS</p> <ul style="list-style-type: none"> - taloudellisuus - ympäristönhyvinvointi 	<p>MINÄKUVA</p> <p>ITSETUNTEMUS</p>		
<p>3. JAKSO</p> <p>AMMATILLISUUS</p> <p>AKTIIVINEN KANSALAISSUUS</p> <p>KANSAINVÄLISTYMINEN</p>	<p>1. VUOSI</p> <p>TYÖHYVINVOINTI</p> <p>TYÖELÄMÄTAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - työnhaku → top-paikka - puhelinkeskustelu - tapaaminen → vuorovaikutus ja viestintä, haastatteluun valmiudet, ulkoinen olemus, sanaton ja sanallinen viestintä - työelämän pelisäännöt - kesätyön haun ennakointi (top tammi-helmikuussa): työhakemukset,cv 	<p>2. VUOSI</p> <p>ITSENÄISTYMINEN JA TÄYSI-IKÄISYYS</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastuut - velvollisuudet - oikeudet - virastoissa asiointi - omaan asuntoon <p>RAHANKÄYTÖN HALLINTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuluttaminen-taloudellisuus, säästäminen - tukiasiat - itsenäistyminen - palkka 	<p>3. VUOSI</p> <p>MIELENHYVINVOINTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - stressinhallinta - rentoutuminen - paineensieto-kyky <p>TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT</p>
<p>4. JAKSO</p> <p>VIESTINTÄ JA MEDIA OSAAMINEN</p> <p>RYHMÄYTYMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - toisten huomioonottaminen ja hyväksyminen 	<p>1. VUOSI</p> <p>TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - uni - ravitsemus - liikunta <p>RAHA-ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaupassa asiointi 	<p>2. VUOSI</p> <p>YRITTÄJYYS</p> <p>TYÖNHAKU</p> <ul style="list-style-type: none"> - top (matkailu) - kesätyöt 	<p>3. VUOSI</p> <p>TYÖELÄMÄTAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - itsensä markkinointi - ammatillisuuden vahvistaminen - työnhaku <p>ITSETUNTEMUS JA MINÄKUVA</p> <p>VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUS</p>

<p>5. JAKSO</p> <p>HOPS</p> <ul style="list-style-type: none"> - opintojen koonti <p>SOSIAALISET SUHTEET</p>	<p>1. VUOSI</p> <p>MIELENHYVINVOINTI</p> <p>RENTOUTUMINEN</p> <p>TUNNETAIDOT</p> <ul style="list-style-type: none"> - tunnistaminen - ilmaisu - hallinta 	<p>2. VUOSI</p> <p>TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - ravitseminen - liikunta - uni - päihteet - riippuvuudet 	<p>3. VUOSI</p> <p>VALMISTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - järjestöt/liitot - työkkäri - tulevaisuuden suunnittelu
<p>6. JAKSO</p> <p>TUNTEET JA NIIDEN ILMAISU</p> <p>ITSETUNTEMUS</p> <p>MENNEISYYDEN KÄSITTELY</p>	<p>1. VUOSI</p> <p>POSITIIVISEN MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - tulevaisuus - menneisyyden käsittely <p>OPISKELU JA OPPIMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - HOPS 	<p>2. VUOSI</p> <p>MIELENHYVINVOINTI</p> <p>TUNTEET</p> <ul style="list-style-type: none"> - kriisit - tunteiden ilmaisu ja hallinta 	<p>3. VUOSI</p> <p>RAHA-ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - palkka - verot ja muut maksut - velat - tuet - elinkustannukset

TEHTÄVÄPANKIN TEHTÄVIEN SOVELTUVUUS

-

TEHTÄVÄT AVATTU ELÄMÄNHALLINNAN TEEMOJEN NÄKÖKULMASTA



VALMIIT ELÄMÄNHALLINNAN KURSSIPAKETIT

ELÄMÄNTAITOKURSSI (Nyyti Ry:n malli)

- Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö
 - hyvä päivä, nukkuminen, ruokailu, liikkuminen, mukavien asioiden tekeminen
- Hyvinvointi, stressi ja ongelmienratkaisu
 - ongelmanratkaisutyökaluja, hyvinvointi, stressi, stressinhallinta, rentoutuminen
- Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen
 - omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen
- Itsetunto ja ajatusten muuttaminen
 - itsetuntemus, itsetunto, omien ajatusten muuttaminen
- Sosiaaliset suhteet ja taidot
 - yksinäisyys, yksin oleminen, sosiaalinen verkosto ja kanssakäyminen, oikeus jämakkyteen, anteeksianto
- Hyvä arki ja hyvä elämän
 - hyvän elämän rakennuspalikat, arvot, asenteet, unelmat, oman elämänpolun laadinta

ELÄMÄNHALLINTAKURSSI (Livia malli)

- Ryhmytyminen
 - ryhmään tutustuminen, ryhmän tavoitteet, odotukset ja säännöt
- Opiskelu ja opiskelijan oma vastuu
 - opiskelijan ongelmat, mistä apua, opiskelijan velvollisuudet ja vastuut, koulun pelisäännöt
- Terveelliset elämäntavat
 - ravitseminen, liikunta ja uni
- Mielenterveys ja rentoutuminen
 - uupumuksen tunnistaminen, mistä apua, mielialat, stressi ja sen hallinta
- Päihteet
 - päihteiden käytön syyt, seuraukset ja riippuvuus
- Työelämän pelisäännöt ja raha-asiat
 - mistä työtä löytää, työhakemus, työhaastatteluun valmistautuminen, työsopimus
 - säästäminen, pikavipit, velkasuhde, takuu, vakuudet, laina, perintä, luottotietojen menetys, pikavipit, mitä tarkoittaa luottotietomerkintä ja sen vaikutus tulevaisuuteen
 - 15-vuotiaan oikeudet, 18-vuotias on täysi-ikäinen
 - tulo- ja menoseuranta
- Seksuaalisuus
 - peruskäsitteet, tunteet, hyvä seksi, kysymyksiä laajasti seksuaalisuuteen liittyen (Juurikin näin – pelistä)
- Itsenäistyminen, oman asunnon hankkiminen
 - asunnon vuokraaminen: mistä etsiä, vuokrasopimus, vakuudet, vakuutukset, vuokralaisen velvollisuudet ja oikeudet
- Vapaa-aika ja harrastukset
 - vapaa-ajan aktiviteetit, ilmaiset ja edulliset harrastukset, oma harrastuneisuus
- Tulevaisuus
 - tulevaisuuden unelmat, elämäntaitojen vaikutuksen unelmien saavuttamiseen

ARKI HALTUUN – ote omasta elämästä (Riina malli)

- Oma sisäinen maailma
 - omat juuret, suhde menneeseen, haaveet, suunnitelmat, ihanteet ja arvot
- Ympäristön hallinta
 - tilat, paikat, esineet, ympäristö ja reitit sekä niiden haltuunotto
- Arjen taidot
 - ajankäyttö, ravinto, raha, virkistys, puhtaus, viihtyvyys ja jaksaminen, turvallisuuden tunnetta vahvistavat rutiinit ja käytännöt
- Sosiaaliset taidot
 - turvallisten ihmissuhteiden ylläpitäminen

HYVINVOIVA OPPILAITOS – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto (Mielenhyvinvointi –projekti)

- Ryhmä ja ryhmäytyminen
 - turvallinen ryhmä, ryhmän kehitysvaiheet, ryhmäytymiskeinot
- Mielen terveys voimavarana
 - suoja- ja riskitekijät, mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Tunnetaidot ja vuorovaikutus
 - tunteiden tunteminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä hallinta, kohtaava vuorovaikutus, minä-viesti, jämäkkyys, empatia
- Turvaverkko
 - Nuoren huolet, oma turvaverkko, turvaverkon hyödyntäminen
- Kriisit ja niistä selviytyminen
 - kriisit ja kriisin vaiheet, selviytymiskeinot ja -tyylit, toisen tukeminen
- Stressi ja rentoutuminen
 - rentoutumismenetelmät, oman opiskelutyylin tunnistaminen, ajankäytön hallinta
- Seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi
 - parisuhde, seurustelu, seksuaalinen häirintä ja itsemääräämisoikeus
- Osallistuminen ja osallisuus
 - oppilaitosympäristön kehittäminen hyvinvoinnin näkökulmasta
- Monenlaiset oppijat
 - oppimisen haasteet ja niistä selviytyminen, minä-oppijana
- Kun nuoren mieli voi pahoin
 - huolet ja mielen terveyden häiriöt, avun pyytäminen
- Riippuvuudet ja päihteet mielen terveyden riskitekijöinä
 - tunteet ja riippuvuus, riippuvuuden eri muodot
- Siirtyminen työelämään
 - työelämätaidot, sosiaaliset taidot, nuoren ohjaus työelämässä, työhyvinvoinnin rakentuminen, itsetuntemus ja työnhakutaidot

PELIT

SELVIYTYMISEN PELIMERKIT

- vuorovaikutus, selviytymisen tavat, tunteet ja ajatukset
- arvojen ja asenteiden tiedostaminen
- voimavarojen, vaara- ja riskitekijöiden sekä luotettavien ja turvallisten ihmisten sekä tukiverkoston kartoittaminen
- vanhojen tottumusten ja uusien vaihtoehtojen arviointi
- tuen tarve, hyväksyminen ja avun vastaanottaminen
- selviytymisvalmiuksien lisääminen
- elämäntarinnan edistäminen
- riskitekijöiden vähentäminen
- tunteiden ja ajatusten käsittely

ELÄMÄN TÄRKEÄ ASIAT -kortit

- esittäytyminen ja tutustuminen
- arjen käsittely
- ajankäytön hallinta ja suunnittelu
- oma elämäntarina
- tavoiteltavat asiat
- asioiden merkittävyyden tunnistaminen ja tiedostaminen
- tunteiden käsittely
- vuorovaikutustaidot

MUN STOORI -kortit

- tunteiden ja ajatusten tunnistaminen, tiedostaminen, käsittely ja säätely
- vuorovaikutus
- oma kokemusmaailma ja sen ymmärtäminen
- oman elämän tarkastelu
- elämän muutokset, kriisit ja paineet, sietokyvyn lisääminen ja selviytyminen
- identiteetin kehittymisen tukeminen
- itsetuntemuksen lisääminen
- perhesuhteet ja niihin liittyvien asioiden ja tunteiden käsittely
- ryhmätyötaidot

TEHTÄVÄT

OPPIMINEN JA OPISKELUTAIDOT, RYHMÄYTYMINEN

- Minä oppijana
 - oman oppimisen analysointi
- Itseohjautuva oppiminen ja sen tukeminen
- Ryhmätyöskentelytaidot ja roolit
- Ryhmäyttämisooppas (Mast)
 - tutustuminen, parin/ryhmän muodostaminen, säännöt, ryhmäytyminen
- Oppimisen esilletuominen ja analysointi
 - portfolio, oppimispäiväkirja
- Learning cafe – oppimiskahvila
 - vuorovaikutus- ja viestintätaidot, kuunteleminen, osallistuminen, ryhmätyötaidot, omien ajatusten ja ideoiden esilletuominen
- Rapid prototyping – työpajat ja osallistavat teemaryhmät
- Opetusvideo
 - oppimisen tukeminen, oman materiaalin tuottaminen

MEDIAOSAAMINEN JA –VIESTINTÄ

- Sinä päätät –verkkoaineisto
 - yksityisyys ja tietoturva
 - nettikysäminen
 - valvonta
 - digitaaliset jäljet
 - Blogit
 - verkkoyhteisöt
 - nettikeskustelu
- Mainosten tarkastelu
 - kohderyhmien tunnistaminen
 - mielikuvat ja tunteet
 - mainosten vaikuttavuus ja erilaisuus
- Kuvien tarkastelu
 - kuvallukutaito, tunteet, kuvaviestintä, mielikuvat, omien ajatusten ja mielipiteiden esilletuominen, vuorovaikutus
- Mediataidot –verkkoaineisto
 - kuvien jakaminen netissä, mitä kuvat kertovat, kysäminen, luotettavuus, materiaalin tuottaminen, netinkäytön riskit, yksityisyys, pop up-sivut, nettimainonta

SOSIAALISETTAIDOT

- Pärjää porukassa – Sosiaaliset taidot (Nuortentalo)
 - ensivaikutelman antaminen
 - tervehtiminen, kuulumisten kysyminen ja hyvästely
 - keskustelu
 - puhelinkäyttäytyminen
 - mielipiteiden ilmaisu
 - suorapuheisuus
 - anteeksi pyytäminen ja antaminen, kiitokset
 - palautteen antaminen ja vastaanottaminen
 - kieltäytyminen

- ystävyys, ihastuminen ja seurustelu
- myötätunto, suvaitsevaisuus, suuttumus
- yksin ja yhdessä

VOIMAVARAT, JAKSAMINEN JA AJANHALLINTA

- Oman elämän tarkastelu
 - opiskelijan arki, elämänsisällöt, opiskeluviikon rakentuminen, opiskeluun vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen
- Ajankäyttö
 - todellisen ajankäyttö ja ihanne ajankäyttö
 - ajankäytön suunnittelun vaikutukset jaksamiseen, vuorokausirytmii ja vireystila
 - ongelmanratkaisutaidot
- Omat voimavarat
 - tukeminen, lisääminen ja kuluttaminen
 - selviytyminen voimavarojen avulla
 - sosiaaliset suhteet ja rooli: roolikartat
- Oma tukiverkosto
 - kartoittaminen, tukiverkoston eri tehtävät ja vaikutukset jaksamiseen, opiskeluun sekä arjen toimintaan

MIELEN HYVINVOINTI, TUNTEET JA AJATUKSET

- Mindfulness
 - rentoutuminen, stressinhallinta, ahdistuksen hallinta
- Hyvinvoiva oppilaitos – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto
 - kirja sisältää taustamateriaalia ja harjoitteita kts. tarkempi sisältö ylempää!
- Omien ajatusten käsittely
- tunteiden tunnistaminen ja tilannesidonnaisuus
- mieliala –kysely
 - oman elämän ja toiminnan analysointi, tunteista kertominen, tunteiden tunnistaminen, tekojen ja tilanteiden vaikutukset tunteisiin, ryhmän vaikutus tunteisiin, toisten auttaminen

ITSETUNTEMUS, ITSETUNTO JA MINÄKUVA

- Itsensä esitleminen
 - millainen olen, tulevaisuuden näkymät, haaveet ja toiveet
 - elämäkerta, menneisyyden tarkastelu, kehitys ja vaiheet
- Itsetuntemus
 - tunnettu minä, toisten näkemä minä, salattu minä ja tuntematon minä (Joharin ikkuna)
 - Itsetuntemus eri ympäristöissä ja tilanteissa
 - mind map – vuorovaikutustaitojen tarkastelu
- Elämäankaari
 - menneisyyden käsittely ja tulevaisuus
- Itsetunto
 - muodostuminen, tuen tarve, kehittymiseen vaikuttaminen, toisten tukeminen, palautteen antaminen
 - maid map – oman itsetunnon tarkastelu

ITSENÄISTYMINEN

- Itsenäistyvän nuoren roolikartta
- Vanhemmuuden roolikartta
- Omaan asuntoon
 - ihmissuhteet, tukiverkosto
 - opiskelu ja työ
 - tulot/menot
 - oma terveys
 - vapaa-aika ja harrastukset
 - päihteet
 - valmiudet yksin asumiseen
 - kaverit ja naapurit
 - paperiasiat
 - perushankinnat ja niiden kustannukset

RAHA

- Oma talous
 - raha, lakiasiat, uuteen kotiin, työntekeminen, vakuutukset
 - kulutuksen analysointi
 - rahankäytön suunnittelu
 - ruokabudjetti
 - velka ja niiden hoitaminen
 - säästäminen
 - budjettimestari –peli → talouden hallinta

TYÖELÄMÄNTIETOUS

- Työelämä –peli
 - palkka- ja sosiaaliturva, työnhaku, työmarkkinat, työllisyys, työn päättymisen, sopimukset, työaika ja työsuojelu
- Työnhakutaidot - Työelämän pelikäsi työnhaun oppikirja valmistuville
 - itsetuntemus, työnhaku, asiakirjat, työhaastattelu, työuran rakentuminen, pelisäännöt, työmarkkinat

KESTÄVÄKEHITYS JA YMPÄRISTÖ

- Eko-kokki
- Omat toimintatavat ympäristönäkökulmasta

OPPILAITOKSEN HYVINVOINNIN JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

- opiskelijoiden osallistaminen ja kuuleminen, hyvinvoinnin lisääminen
- Ammattiosaajan työkykypassi (Saku Ry)
 - fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi
 - työ- ja toimintakykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, työkykyvalmiudet ja niiden vahvistaminen, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot