



OPPIMINEN JA OPISKELUTAIDOT

- Minä oppijana
- Itseohjautuva oppiminen
- Itseohjautuvan oppimisen tukeminen
- Oppimisen esilletuomisen ja analysoinnin menetelmiä
- Ryhmätyöskentely ja roolit
- Toiminnallisia toteutusmenetelmiä

1. TEHTÄVÄ

MINÄ OPPIJANA

Pohdi millainen oppija olet ja perustele näkemyksiäsi:

- Haluatko tehdä yksin, pareittain vai ryhmässä?
- Opiskeletko mieluummin itsenäisesti, kuin oppilaitoksessa?
- Millaisia tehtäviä suorittaisit mieluummin itsenäisesti ja millaisia ryhmässä?
- Opitko paremmin tekemällä, lukemalla vai seuraamalla?
- Millaiseen oppimiseen olet tottunut? Listaa sen hyviä ja huonoja puolia, oman oppimisesi näkökulmasta.

2. TEHTÄVÄ

Tutustu seuraaviin väitteisiin ja laita rasti siihen sarakkeeseen, kumman puolen väite kuvaa sinun suhtautumistasi oppimiseen parhaiten. Mitä lähemmäksi väitettä rastin laitat, sitä enemmän väite pitää kohdallasi paikkansa.

1	Luotan kykyyni oppia asioita						Minun on vaikea oppia asioita
2	Minulla on pääsääntöisesti hyviä kokemuksia omasta kyvystäni oppia						Kokemukseni omasta oppimisestani ovat pääsääntöisesti huonoja
3	Uuden oppiminen on haasteellista						Oppiminen ei kiinnosta
4	Teen itselleni tavoitteita						En koskaan laadi minkäänlaisia tavoitteita itselleni
5	Kykenen saavuttamaan asettamiani tavoitteita						Ajelehdin päivästä toiseen
6	Otan vastuun oppimisestani						Teen vain sen, mikä on pakko
7	Mietin, mitkä asiat vaikuttavat oppimiseni onnistumiseen tai epäonnistumiseen						En ole kiinnostunut miettimään, miksi oppimiseni onnistui tai epäonnistui
8	Kykenen ottamaan vastaan niin kielteistä kuin myönteistäkin palautetta						Palautteen vastaanottaminen on minulle vaikeaa
9	Kykenen sietämään muutoksia						Ahdistun, jos joudun muuttamaan toimintatapoja
10	Haluan vaikuttaa omaan oppimiseeni						Opettajien tulee kantaa päävastuu siitä, että ottavat huomioon kunkin oppijan oppimisen
11	Vaikeassakin tilanteessa kykenen useimmiten löytämään keinot selvittää siitä						Lannistun helposti, jos en selviydy tilanteesta

Mitä lähempänä vastaukset ovat vasemman reunan vaihtoehtoja:

Väittämät 1 ja 2 → myönteinen käsitys itsestä oppijana

Väittämät 4 ja 5 → opiskelija kykenee asettamaan tavoitteita ja löytämään keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi sekä pystyy tarvittaessa joustamaan tavoitteissaan

Väittämät 3 ja 6 → opiskelija on sisäisesti motivoitunut opiskelemaan – myös oppituntien ulkopuolella

Väittämät 7 ja 8 → opiskelija kykenee arvioimaan suoriutumistaan ja ottamaan vastaan ulkopuolista palautetta, vaikka se eroaisi omasta näkemyksestä

Väittäjä 9 → opiskelija on utelias ja avoin uusille asioille, sietää hyvin myös epävarmuutta

Väittäjä 10 → pystyy itsenäiseen työskentelyyn, osaa valita työskentelytapoja ja arvioida niitä ja oppimisolosuhteita

Väittäjä 11 → opiskelija on valmis muuttamaan tavoitteitaan ja totuttuja oppimistapojaan ja uskaltaa käyttää myös uusia tapoja

Kokoa vastauksista lopuksi kuvaus itsestäsi oppijana.

Huom! Tuloksia voi hyödyntää hops:n tekemisessä!

3. TEHTÄVÄ

Pohtikaa pareittain tai pienryhmissä, miten oppilaitoksissa voitaisiin tukea opiskelijoiden itseohjautuvuutta?

Huom! Sopii työympäristön kehittämisen välineeksi.

4. TEHTÄVÄ

Vertailkaa kokemuksianne ryhmätyöskentelystä, vapaamatkustajista ja muista rooleista ryhmän sisällä. Keskustelkaa millainen on mielestänne hyvä ryhmä? Pohtikaa itseänne ryhmän jäsenenä, millaisen roolin otat!?!)

5. TEHTÄVÄ

PORTFOLIO

Portfolio on opiskelijan kokoama kokonaisuus oppimistehtävistään ja muista opiskeluun liittyvistä kiinnostuksen kohteista. Mahdollistaa opiskelijan osaamisen, kiinnostuksen ja kehittymisen esilletuomisen monipuolisesti.

Sisältö:

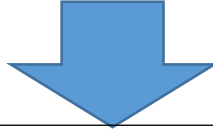
1. Johdatus portfolion sisältöön
2. Sisällysluettelo
3. Henkilöhistoria: koulutus, työkokemus, urasuunnitelma, harrastukset, osaaminen
4. Omat tavoitteet ja suunnitelmat (HOPS, oman oppimistyylin pohdinta)
5. Asiakokonaisuudet jotka opiskelija haluaa laittaa portfolioonsa: oppimistehtävät, kirjoitelmat, lehtileikkeet, luetun ja kuullun aineiston pohjalta heränneet ajatukset. Opiskelija perustelee valintansa.

Merkittävät kokemukset:

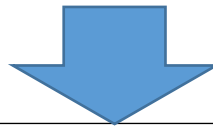
- onnistumiset
 - hyvät oppimiskokemukset
 - Erityisen vaikeat tilanteet, joista selvinnyt
 - Tilanteet, jotka eivät sujuneet toivotulla tavalla
6. Yhteenveto: oman oppimisen pohdinta ja jatkosuunnitelma
 7. Lähdeaineisto
 8. Liitteet

PORTFOLION VAIHEET

Opettaja ja opiskelija tarkentavat ja hyväksyvät yhdessä opintojakson yhteiset ja oppilaan omat tavoitteet, aihe-, tieto- ja taitokokonaisuudet sekä arviointiperusteet



Suunnitellaan yhdessä opiskeluohjelma ja oppimistehtävät, jotka valitaan työkansioon ja joista sitten valitaan myöhemmin näytekansio



Jakson päätyttyä opiskelijan itsearviointi, ryhmän vertaisarviointi ja opettajan arviointi. Parhaiden töiden valinta näytekansioon ja näytetöiden esittelyn kirjoittaminen, joka sisältää opintojen kuvauksen, näytetöiden valintaperusteet ja itsearvioinnin.



Opiskelija käy läpi koko näytekansion ja kirjoittaa lopuksi koko opiskelujakson arvion: missä onnistui, mitä oppi ja miten työskenteli ja millaiset jatkotavoitteet asettaa opinnoilleen



Portfolioiden esittely muille ja yhteinen arviointikeskustelu



Portfolion arviointi: oppimistulokset, oppimisprosessi, edistyminen ja yritteliäisyys

6. TEHTÄVÄ

OPPIMISPÄIVÄKIRJA

Oppimispäiväkirjassa oppija pohtii käsiteltyjä asioita ja omia kokemuksiaan sekä muualta hankkimaansa tietoa. Oppimispäiväkirjasta välittyy mm. kiinnostus, vahvuudet, ja oppimistarpeet. Kirjoittaminen selkeyttää opittavia asioita ja helpottaa soveltamista käytäntöön.

Oppimispäiväkirjan avulla kirjallinen ilmaisu kehittyy, edistää oppimisen ja opiskelutaitojen arviointia sekä antaa tietoa opintojen etenemisestä, rohkaisee ja motivoi.

Kirjattavia asioita:

1. Tavoitteet
2. Vahvuudet: millainen lähtötaso, mitä osaan ja tiedän asiasta, mikä kiinnostaa
3. Oppimistarpeet: missä haluan kehittyä, mistä haluan lisää tietoa
4. Tuntemukset
5. Huomioita omasta oppimisesta; itselle soveltuvia oppimistapoja
6. Ideoita
7. Vaikeita asioita
8. Mielenkiintoisia asioita: käytyjä keskusteluja; kuultuja, luettuja, nähtyjä asioita
9. Kysymykset
10. Oppimista edistäviä ja haittaavia ympäristötekijöitä
11. Arviointi: itsearviointi, palaute toisilta opiskelijoilta ja opettajilta
12. Kritiikki: vastaväitteet, vaihtoehtoiset tavat
13. Kirjallisuus ja muu lähdemateriaali, johon tutustunut tai haluaisi tutustua
14. Hyviä sitaatteja, aforismeja

7. TEHTÄVÄ

LEARNING CAFE – Oppimiskahvila menetelmä

Menetelmässä keskitytään erilaisten teemojen tai kysymyksien käsittelemiseen ryhmissä. Yhtä asiaa käsitellään pöytäkunnittain pienryhmissä, töiden edetessä pöytäryhmät vaihtavat toiseen pöytään toisen asian käsittelyyn ja pohtii toisten aikaisempia tuotoksia ja ideoi niitä eteenpäin.

Vaiheet:

1. Tarvitaan menetelmään sopiva tila. Pöytiä pitää olla yhtä monta kuin on käsiteltäviä teemoja tai kysymyksiä. Pöydille laitetaan tyhjiä papereita, post-it-lappuja, kyniä ja tusseja. Pöydät voidaan päällystää isolla paperilla johon voidaan kirjata ajatuksia.
2. Opettaja kertoo miten edetään ja mitkä ovat tavoitteet
3. Valitaan teemat ja/tai kysymykset joihin halutaan näkökulmia ja ideoita. Opettaja on voinut valita teemat myös jo etukäteen. Jokainen pöytä nimetään teeman mukaan ja se pitää pöydässä näkyä.
4. Tehdään 4-6 hengen ryhmiä, jotka muodostavat aina yhden pöytäseurueen.

5. Jokaiselle pöydälle/pöytäseurueelle valitaan puheenjohtaja/kirjuri, joka pysyy omassa pöydässään koko ajan.
6. Pöydissä keskustelu käynnistetään teemaan sopivalla kysymyksellä tms. Papereihin ja lappuihin kirjoitetaan vapaasti ideoita ja ajatuksia. Keskustelua käydään kuuntelemalla, sanomalla omia mielipiteitä ja kommentoimalla. Tavoitteena on, että jokainen saa äänensä kuuluville. Puheenjohtajan tehtävä on varmistaa, että jokainen tuo ainakin yhden asian esille.
7. Keskustelu kestää n. 15-20 minuuttia/pöytä ja tämän jälkeen pöytäkunnittain siirrytään seuraavan pöytäteeman käsittelyyn. Puheenjohtaja pysyy omassa pöydässään ja kertoo aiemman pöytäseurueen ajatukset lyhyesti uudelle ryhmälle.
8. Tehdään useita vaihtoja aikataulusta, ryhmien koosta ja teemojen määrästä riippuen. Ohjaajalla voi olla lisää tuki-/ syventäviä kysymyksiä annettavaksi jos tuntuu, että käsittely jostain syystä jumiutuu.
9. Puheenjohtajat esittelevät lopputulokset kaikille osallistujille ja annetaan vielä mahdollisuus muiden kommentointiin.

Huom! Sopii teemapäivien toteutuksen malliksi sekä ryhmätyöskentelyyn.

8. TEHTÄVÄ

RAPID PROTOTYPING – työpajat ja osallistavat teemaryhmät

9. TEHTÄVÄ (luova ilmaisu)

OPETUSVIDEON TEKEMINEN

Kuvataan opetusvideo jostakin ammatillisesta sisällöstä esim. kattamisesta, asiakkaan vastaanottamisesta, asiakkaan palvelemisesta, tilauksen vastaanottamisesta, ruokien tarjoilusta, asiakastytyväisyyden varmistamisesta ja asiakkaan hyvästelemisestä

Voidaan kuvata myös jonkin tuotteen valmistaminen → opetetun asian kertaaminen, poissaolijan itsenäiseen opiskeluun

1. Tutustutaan videokameraan
Opetellaan videokameran käynnistämistä, sulkemista ja vakaata kuvaamista, niin ettei kuva hypi ja kohdetta kuvataan tietoisesti.
2. Harjoitellaan parin kanssa
Tehdään esittelyvideo itsestä, toinen istuu ja kertoo itsestään asioita ja toinen kuvaa. Esittelyn tulee kestää muutaman minuutin
3. Esittely pienryhmässä
Tehdään neljän hengen ryhmässä esittelyvideo valitsemalla jokaisesta jokin kehonosa, jota kuvataan paikallaan tai liikkeessä. Esim. kiireiset jalat, rauhalliset kädet, niska. Kuvataan 5 sekuntia kerrallaan, pidetään tauko ja jatketaan.
4. Ympäristöön tutustuminen videon avulla

Kuvataan erilaisia paikkoja esim. rauhallinen, viihtyisä, synkkä, kylmä. Mietitään perustelut valinnoille

5. Kuvataan pidempi video esim. jostakin opetettavasta aiheesta. Suunnitellaan etukäteen työvaiheet, tarvikkeet, työnjaot yms.

MEDIAOSAAMINEN JA -VIESTINTÄ

Mediakasvatus on kuvalukemisen opettelemista, jossa tarkastellaan kuvia ja pohditaan niiden merkitystä. Näköaisti on ihmisellä dominoiva, jolloin kuvat viestinnänvälineenä vetoavat ihmisten tunteisiin ja älyyn voimakkaasti.

Kuvia voidaan käyttää myös keskittymisen, ajattelemisen ja itseilmaisun sekä kuuntelemisen välineenä.

10. TEHTÄVÄ

Sinä päätät –verkkoaineisto käsittelee yksityisyyttä ja tietoturva netissä. Se sisältää kustakin teemasta lyhyen ajatuksia herättävän videon, kysymyksiä keskustelun pohjaksi ja tehtäviä.

Aihepiirit:

- Yksityisyys
- Anonyymi?
- Olet oma toimittajasi
- Nettikiusaaminen
- Valvonta
- Digitaaliset jäljet
- Blogit
- Verkkoyhteisöt
- Nettikeskustelu

http://www.edu.fi/sina_paatat/13-17

Opettajan materiaalia ja linkkiloja:

http://www.edu.fi/sina_paatat/opettajille

11. TEHTÄVÄ

MAINOSKUVAN TARKASTELU

Jokainen opiskelija valitsee esim. oppimisteeman mukaisen mainoskuvan ja esittelee sen toisille, mitä kuvassa mainostetaan.

Pohditaan yhdessä/ryhmissä/itsenäisesti, mille kohderyhmälle mainos on suunnattu ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että mainoksen voi katsoa suunnatuksi tietyille kohderyhmälle sekä millaisia mielikuvia mainos antaa ja millaisia vaikutuksia sillä voi olla lukijaan/katsojaan.

Katsotaan erilaisia mainoksia – lehdet, netti, televisio – pohditaan vaikuttavuutta ja niiden erilaisuutta.

12. TEHTÄVÄ

KUVIEN, TAIDETEOSTEN YMS. TARKASTELU

Kuvien tarkasteluun liittyviä kysymyksiä

- Mitä kuva esittää?
- Mihin kiinnitit ensimmäisenä huomiota?
- Mikä kuvassa on tuttua, mikä outoa?
- Keitä kuvassa esiintyy?
- Mitä tunteita löydät kuvasta?
- Mitä kuvan värit viestittävät?
- Mitä kuvalla halutaan kertoa?
- Millaisia ääniä ja tuoksuja voit tuntea kuvasta?

Huom! Tehtävä 3 sopii myös ryhmäyttämiseen ja ryhmien muodostamisen välineeksi.

13. TEHTÄVÄ

Etsi lehdestä kolme kiinnostavaa kuvaa. Istutaan piirissä lattialla ja jokainen asettaa kuvat eteensä, esittelee ne toisille ja kertoo, miksi valitsi juuri nämä kuvat. Sen jälkeen yritetään löytää saman tyyppisiä kuvia ja muodostetaan pienryhmät niiden perusteella. Ryhmissä voidaan suunnitella esim. toiminnallista tapahtumaa koulussa järjestettäväksi.

Huom! Tehtävä 4 sopii hyvin myös ryhmien muodostamisen välineeksi ja vuorovaikutusharjoitteeksi.

14. TEHTÄVÄ

Mediataitojen kehittämisen opiskelusivustolla on tietoa ja harjoitteita seuraavien asioiden käsittelemiseksi:

- Valokuvien jakaminen netissä (kesto 1 tunti)
- Mitä kuvat kertovat (kesto 1 tunti)
- Kiusaaminen (kesto 1 tunti)
- Luotettavuus nettikeskusteluissa (kesto 1 tunti)
- Materiaalin tuottaminen verkkoon (kesto 1 tunti)
- Netinkäytön riskit – yksityisyyden suojaaminen (kesto 1 tunti)
- Pop up -sivut, nettimainonta (kesto 1 tunti)

www.mediataitokoulu.fi

VOIMAVARAT, JAKSAMINEN JA AJANHALLINTA

15. TEHTÄVÄ

OMAN ELÄMÄN TARKASTELU (kesto: 45 min)

Pohdi ensin itsenäisesti ja sen jälkeen keskustelkaa pareittain tai pienryhmissä. Lopuksi tehdään yhteenveto ja verrataan kokemuksia:

Mitä kaikkea opiskelijan elämään sisältyy?

Mistä oma arkipäiväsi muodostuu?

Miten rakentuu tavallinen opiskeluviikkosi?

Miten muut elämän tekijät vaikuttavat opiskeluun?

16. TEHTÄVÄ

AJANKÄYTÖN SEURANTA

Piirrä paperille kaksi reikäleipää. Jaa toinen leipä osiin sen mukaan, miten paljon käytät aikaa perhe-elämään, muihin ihmissuhteisiin, opiskeluun, harrastuksiin ja nukkumiseen. Tämä on nyt todellinen ajankäyttösi. Jaa toinen leipä sen mukaan, miten toivoisit voivasi aikasi käyttää. Vertaa leipiä ja analysoi kuinka lähellä todellisuus on ihannettasi? Mitä voisit tehdä, että pääsisit ihanne ajankäyttöösi?

17. TEHTÄVÄ (kesto 45 min)

AJANKÄYTTÖ

Pohtikaa ryhmässä ajankäyttöänne:

Voisitteko lisätä jaksamistanne ja voimavarojanne paremmalla ajankäytön suunnittelulla?

Millainen on vuorokausirytmänne?

Milloin olette virkeimmillänne työskentelemään ja milloin ottaisitte pienet unet jos se olisi mahdollista?

Piirrä aikajana päivän tapahtumista ja vireystilan muutoksista.

Vertailkaa kokemuksianne. Vaikuttaako esim. ruoka-ajat ja ruokavalio tai liikunta jaksamiseenne? Keskustelkaa ja keksikää ratkaisuja ongelmiin.

18. TEHTÄVÄ

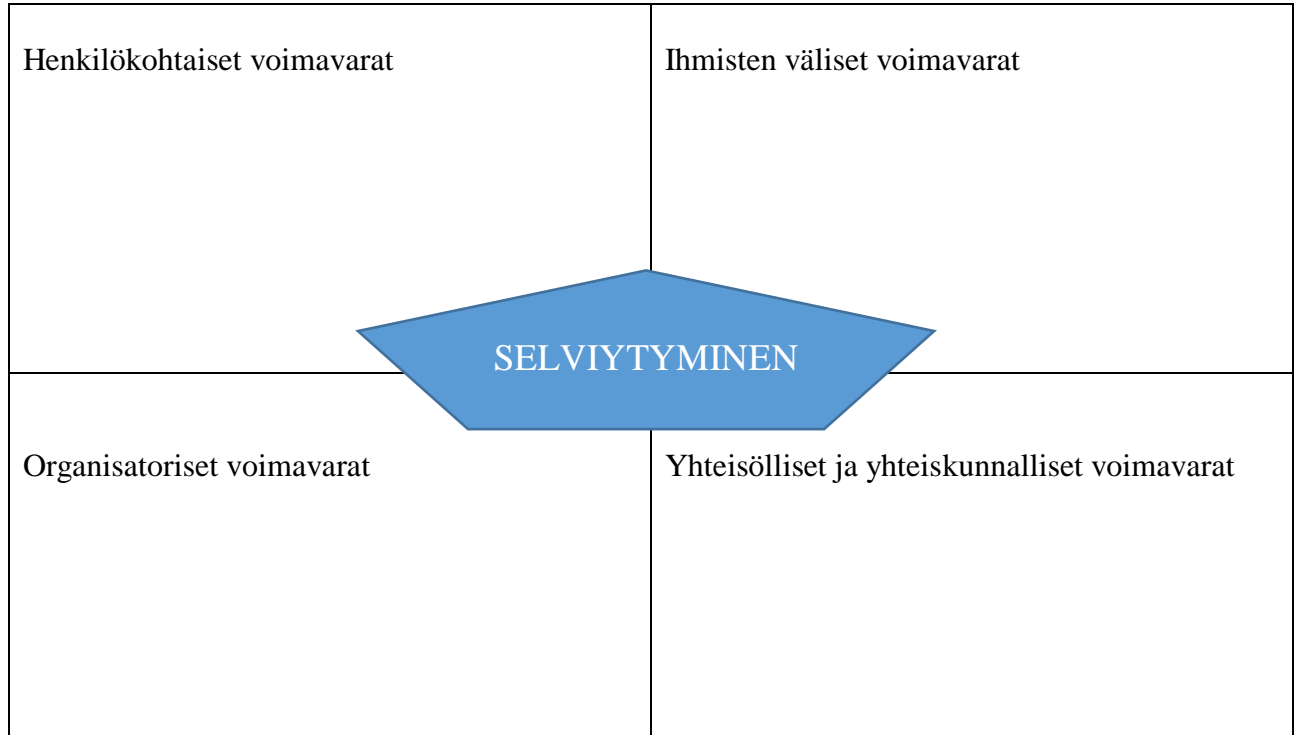
OMIEN VOIMAVAROJEN TARKASTELU

Tee kokoava taulukko omista voimavarojasi lisäävistä ja tukevista asioista sekä voimavaroja kuluttavista tekijöistä. Kootaan yhdessä esiin tulleita asioita ja keskustellaan kuinka kuormittavia asioita ja niiden vaikutuksia voitaisiin vähentää.

TUKEE	LISÄÄ	KULUTTAA

19. TEHTÄVÄ

Selviytyminen voimavarojen avulla



20. TEHTÄVÄ

SELVIITYMISEN PELIMERKIT –peli

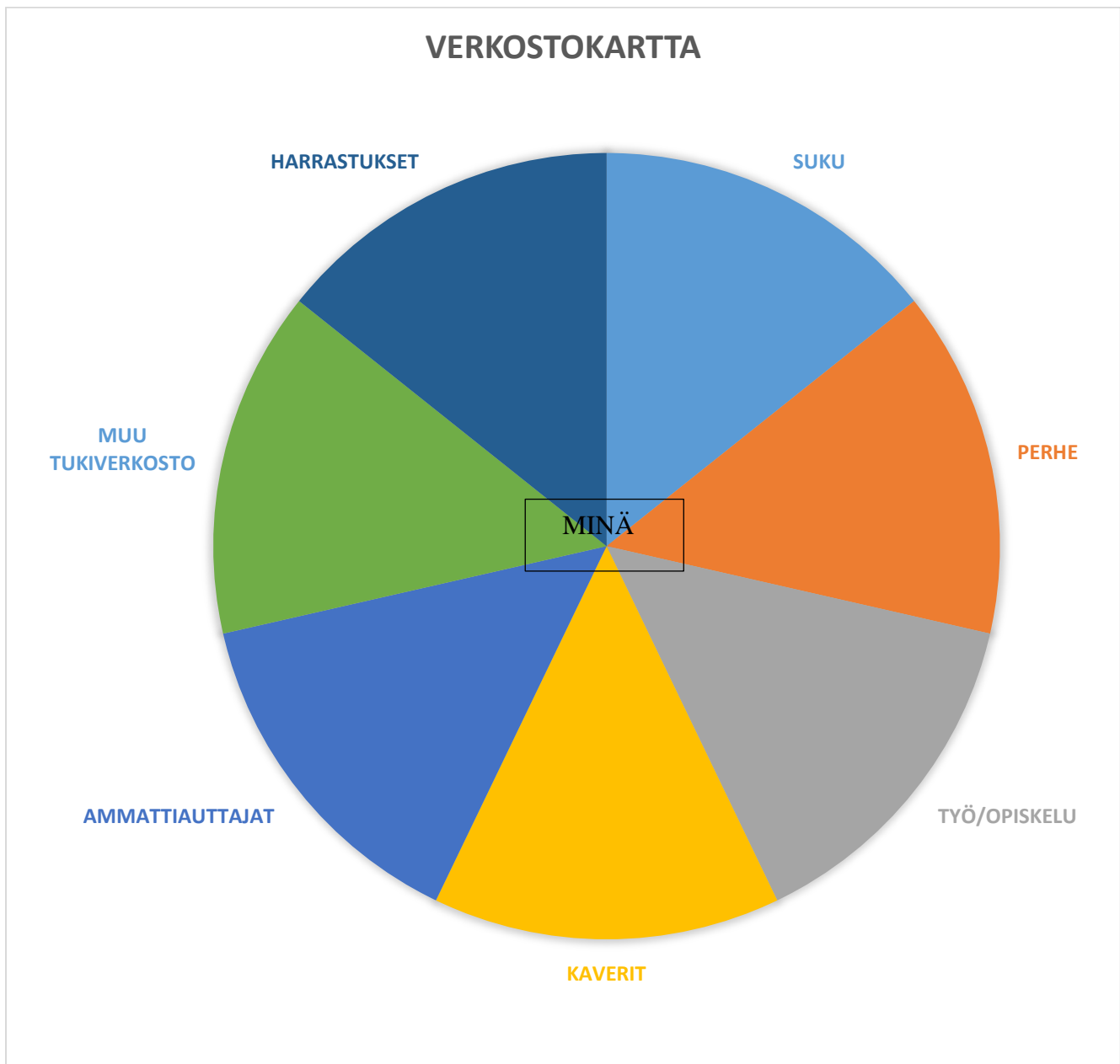
- Vuorovaikutuksen lisääminen
- Selviytymiseen liittyvien tapojen, tunteiden ja ajatusten kartoittaminen
- Selviytymiseen liittyvien arvojen ja asenteiden tiedostaminen
- Voimavarojen, vaara- ja riskitekijöiden sekä luotettavien ja turvallisten ihmisten sekä tukiverkostojen kartoittaminen
- Vanhojen tottumusten ja uusien vaihtoehtojen arviointiin rohkaiseminen
- Tuen tarpeen määrittely, hyväksyminen ja avun vastuunottamisen
- Joustavien selviytymistapojen valmiuksien lisääminen
- Konkreettisten toimenpiteiden löytäminen elämänhallinnan edistämiseksi
- Riskitekijöiden vähentäminen
- Tunteiden ja ajatusten käsittely

21. TEHTÄVÄ

VERKOSTOKARTTA

Verkostokartan avulla voidaan kartoittaa ja pohtia omaa tukiverkostoa ja sen antamia voimavaroja omaan jaksamiseen, opiskeluun, arjen toimintaan yms.

Merkitse jokaiseen lohkokon niihin kuuluvia ihmisiä omasta elämästäsi ja mieti millaisia vaikutuksia ja tehtäviä heillä on elämässäsi. Merkityksiä voi miettiä kohdennetusti johonkin tiettyyn asiaan kuten opiskeluun.



22. TEHTÄVÄ

SOSIAALISET SUHTEET JA ROOLIT

Roolikarttojen hyödyntäminen omien voimavarojen tarkastelemiseen!

- Itsenäistyvän nuoren roolikartta
- Vanhemmuuden roolikartta
- Parisuhteet roolikartta

ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

ELÄMÄSTÄ OPPIJA

ITSENSÄ ARVOSTA

SUHTEIDEN
HOITAJA

ARKIPÄIVÄN
PYÖRITTÄJÄ

RAJOJEN ASETTAJA

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA

ELÄMÄN
OPETTAJA

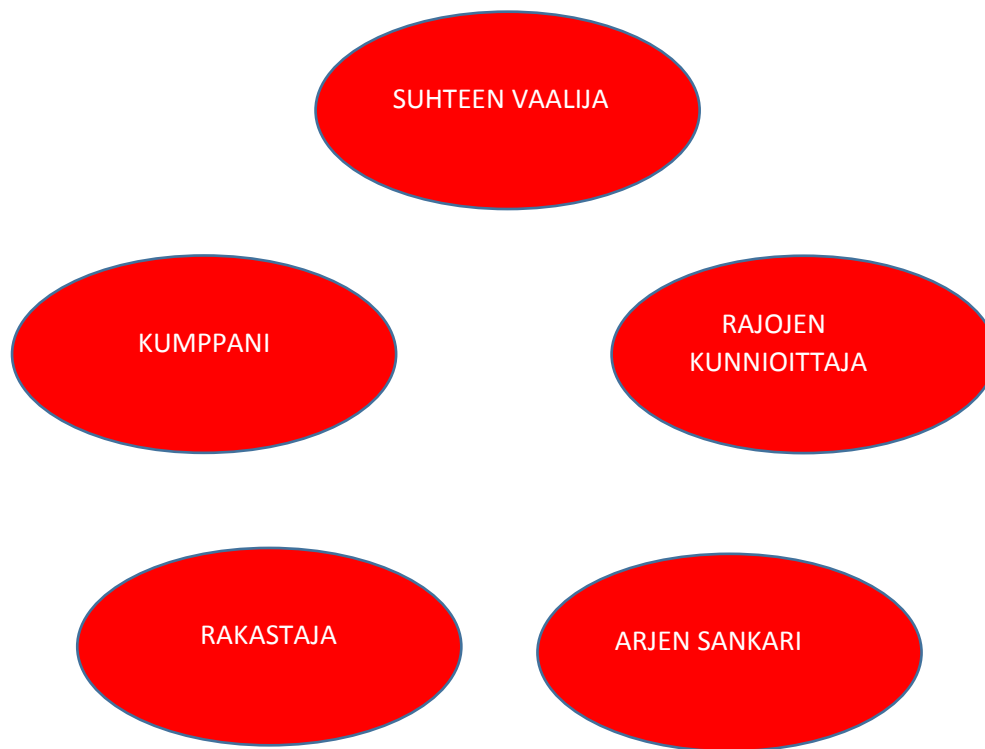
RAKKAUDEN
ANTAJA

IHMISUHDE-
OSAAJA

HUOLTAJA

RAJOJEN ASETTAJA

PARISUHTEEN ROOLIKARTTA



MIELENHYVINVOINTI

23. TEHTÄVÄ

MINDFULNESS –harjoituksia

- a) rentoutumisharjoituksia
 - Tietoinen hengitys –harjoitus (Segel ym., 2002, suomennos Maija Elomaa)
 - Salliminen/hellittäminen -harjoitus
- b) stressinhallintakeinot
- c) ahdistuksen tietoiset hallintakeinot
 - Kehon kuuntelu –harjoitus (Segel ym., 2002, suomennos Meri Vartiainen)

TUNTEET – tunnistaminen, käsittely ja hallinta

24. TEHTÄVÄ

TAPOJA, JOILLA VOIT NÄHDÄ AJATUKSESI TOISIN

Tässä on muutamia tapoja, joilla voit menetellä ajatustesi kanssa:

1. Katso vain ajatustesi tulemista ja menemistä tuntematta tarvetta seurata niitä.
2. Suhtaudu ajatukseesi mielessä tapahtuvana asiana, ei tosiasiana. Saattaa olla totta, että se esiintyy usein muiden tunteiden kanssa. On houkuttelevaa ajatella sen olevan totta. Mutta silti on sinun päätettävissä, onko se totta ja kuinka haluat käsitellä sitä.
3. Kirjoita ajatuksesi paperille. Tämä auttaa sinua näkemään ne vähemmän tunteellisella ja lannistavalla tavalla. Myös tauko ajatuksen saamisen ja sen kirjaamisen välissä voi antaa sinulle hetken aikaa pohtia sen tarkoitusta.
4. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset: Juolahtiko tämä ajatus vain mieleeni automaattisesti? Sopiiko se yhteen tilanteen tosiasioiden kanssa? Onko siinä jotain, minkä voin kyseenalaistaa? Kuinka olisin ajatellut sitä joku toinen kerta toisenlaisessa mielentilassa? Onko muita vaihtoehtoja olemassa?
5. Erityisen vaikeiden ajatusten kohdalla voi olla avuksi tarkastella niitä uudelleen harkitusti, tasapainoisena, avoimin mielin osana istumaharjoitusta: Anna ”viisaan mielen” kertoa näkökulmansa.

25. TEHTÄVÄ

Palauta mieleesi jokin miellyttävä tapahtuma. Millainen se oli ja miltä sinusta tuntui? Saman voi tehdä myös jostakin negatiivisen tunteen aiheuttamasta tilanteesta.

ITSETUNTEMUS, MINÄKUVA JA VUOROVAIKUTUS

Kuka minä olen? Itsensä tunteminen auttaa selviytymään elämän eri tilanteissa. Toisten ihmisten kohtaaminen ja työskentely ihmisten kanssa on helpompaa. Positiivisesti ja elämänmyönteisesti asioihin suhtautuva sekä itseensä tyytyväinen ihminen, näkee usein myös muissa hyviä ominaisuuksia ja suhtautuu heihin positiivisesti. On vaikeaa nähdä hyvää toisissa, jos ei näe niitä itsessään.

26. TEHTÄVÄ

MINÄ - TAULU

Valmistellaan kuvakollaasi itsestä ja itselleen tärkeistä asioista. Sommitellaan isolle paperille lehdistä leikattuja kuvia, tekstejä ja kirjoitetaan runoja ja mietelauseita, tulevaisuudennäkymiä, haaveita ja toiveita.

Huom! Voidaan käyttää esittelymateriaalina uudessa ryhmässä!

27. TEHTÄVÄ

KUVAKOLLAASI

Tuodaan valokuvia itsestä eri-ikäisenä ja valmistellaan niistä tarinoiden ja tilannekuvausten avulla taulu. Voidaan tehdä myös kehykset mm. huovuttamalla tai aaltopahvista. Valokuvien avulla tutustutetaan muut omaan elämänkertaan, kehitykseen ja vaiheisiin. Taulun ulkoasua voidaan tarkastella myös sommittelun, kuvien, siisteyden ja selkeyden kautta.

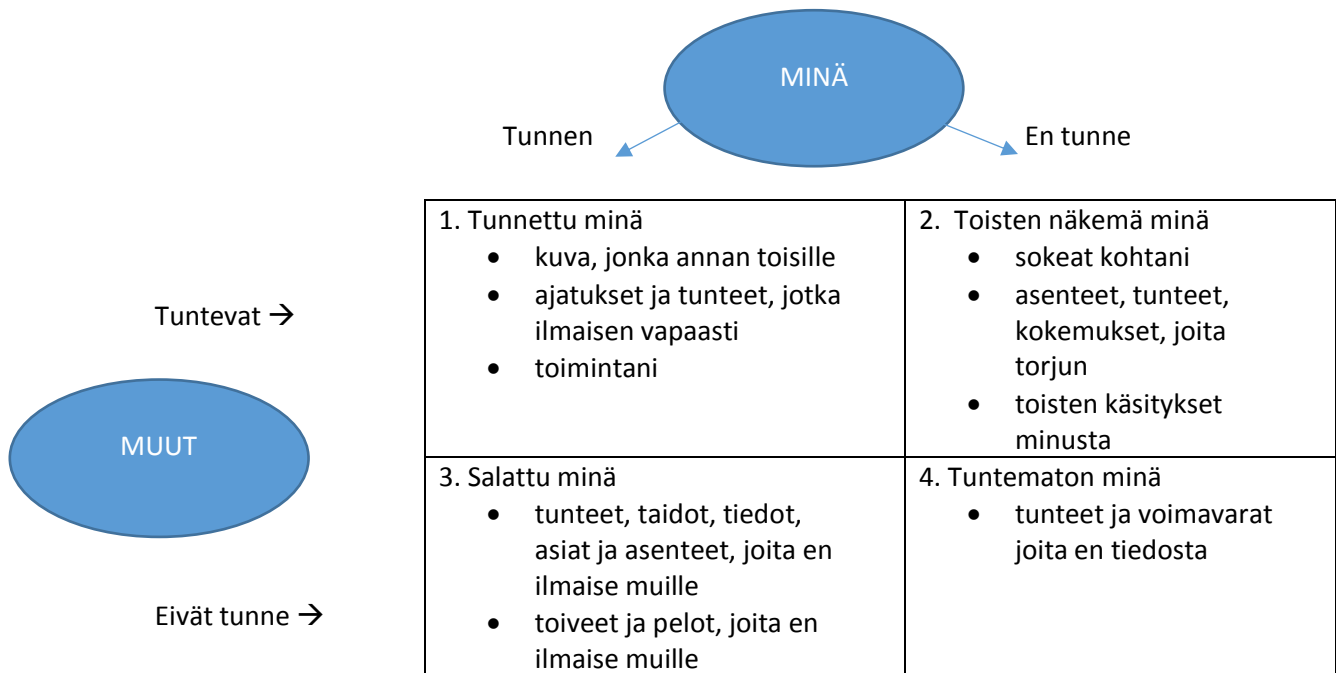
28. TEHTÄVÄ

ABSTRAKTINEN KUVA ITSESTÄ

Maalataan omaa persoonaa esittävä abstraktinen kuva muodoilla ja väreillä. Työn valmistuttua annetaan toisten kertoa, mitä he työssä näkevät. Tekijä voi halutessaan kertoa yksityiskohdista tai antaa palautetta toisten tulkinnoista.

29. TEHTÄVÄ

JOHARIN IKKUNA



Tunnettu minä: Mitä laajempi ensimmäinen alue on, sitä vapaammin ilmaisemme itseämme. Viestintä on avointa ja annamme toisille oikean kuvan itsestämme.

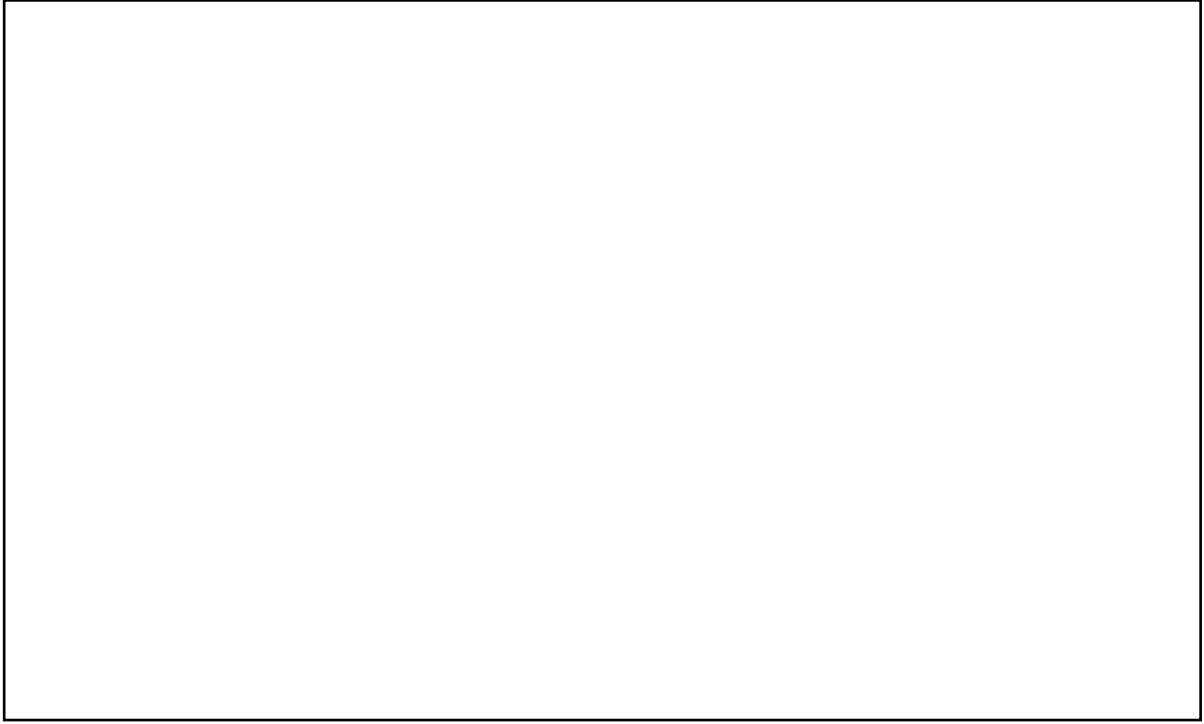
Toisten näkemä minä: Alue käsittää sellaisia asioita persoonallisuudestamme, joita emme itse tiedosta. Ne voivat olla tapoja, tottumuksia, normeja jotka muut meissä huomaavat. Toisten palautteen kautta voimme kehittää itsetuntemustamme paremmin.

Salattu minä: Tämä alue kätkee sisälleen asioita joita emme halua näyttää toisille. Ne voivat olla ilon tai surun asioita. Niihin voi liittyä pelkoja tai epävarmuutta. Jos tämä alue on hyvin laaja, voi sen asioiden salaaminen viedä paljon energiaa, jolloin muuhun toimintaan jää vähän voimia.

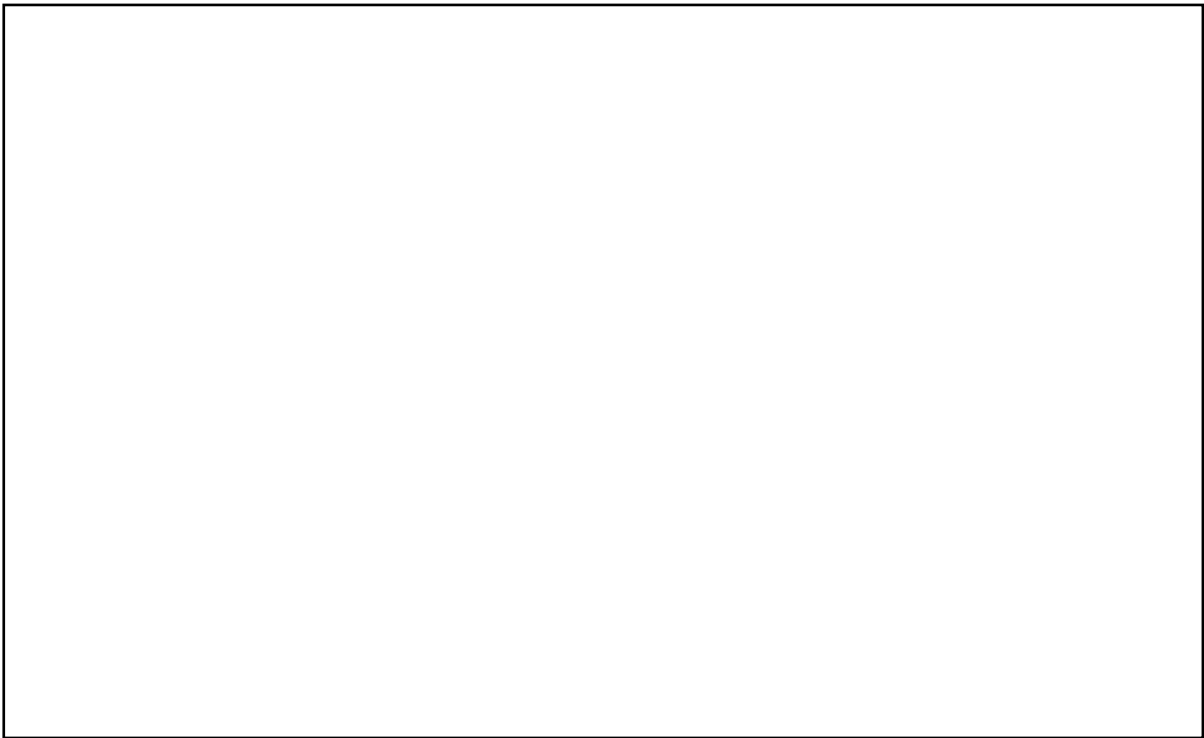
Tuntematon minä: Nämä asiat ovat tuntemattomia vielä itselle ja muille. Tämä osa vaikuttaa persoonallisuuteemme ja toimintaamme. Voi tulla esille yllättävissä tilanteissa esim. reagointitapoina. Tänne kätkeytyy usein paljon myös voimavaroja.

Piirrä tyhjään ruutuun oma Joharin ikkunasasi. Jos huomaat, että alueet painottuvat eri yhteyksissä eri tavoin, piirrä niiden pohjalta ikkunat. Erilaisia ikkunoita voi tulla esim. kotona, koulussa, työssä, kaveripiirissä tai harrastuksissa.

JOHARIN IKKUNA



KOTONA



KOULUSSA

30. TEHTÄVÄ

ELÄMÄNKAARI

Piirrä oma elämänkaaresi. Sijoita sinne tärkeimpinä pitämäsi iät ja tapahtumat. Piirrä myös kuvittelemasi jatko tulevaisuudestasi.

31. TEHTÄVÄ

Itsetuntoon liittyviä kysymyksiä

- Ketkä ovat vaikuttaneet itsetuntosi muodostumiseen?
- Minkälaista tukea itsetuntosi kaipaa tällä hetkellä?
- Miten itse vaikutat toisten ihmisten itsetunnon kehittymiseen?
- Mikä on vaikeinta toisten tukemisessa?
- Mikä on antoisinta kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa?
- Milloin viimeksi joku on kehunut sinua ja osaamistasi?
- Milloin olet itse antanut myönteistä palautetta toiselle?

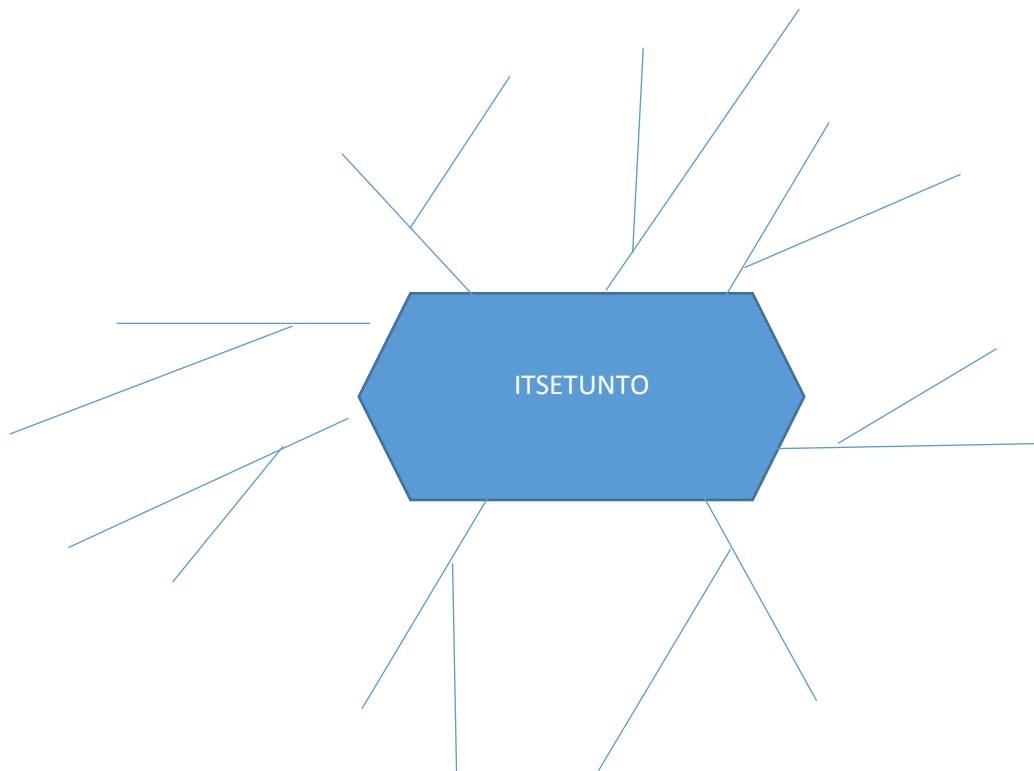
32. TEHTÄVÄ

MIND MAP

Miellekartan eli mind mapin tekeminen aloitetaan nimeämällä keskelle pääaihe jota ryhdytään käsittelemään. Keskiosasta (pääaiheesta) piirretään lähtemään pääviivoja joille kirjoitetaan tai piirretään avainsanoja. Sitten avainsanoista aletaan piirtämään sivuviivoja, joille kirjoitetaan tai piirretään avainsanoihin liittyviä asioita. Havainnollistamisen lisäämiseksi voidaan käyttää värejä, kuvia ja merkkejä.

Huom! Main map – miellekarttaa voi hyödyntää monien eri asioiden käsittelyyn mm. mielenhyvinvointi, hyvä elämä, terveys, vastuullisuus, ikä-kausien vastuut, oikeudet ja velvollisuudet

Miellekartta itsetunnosta

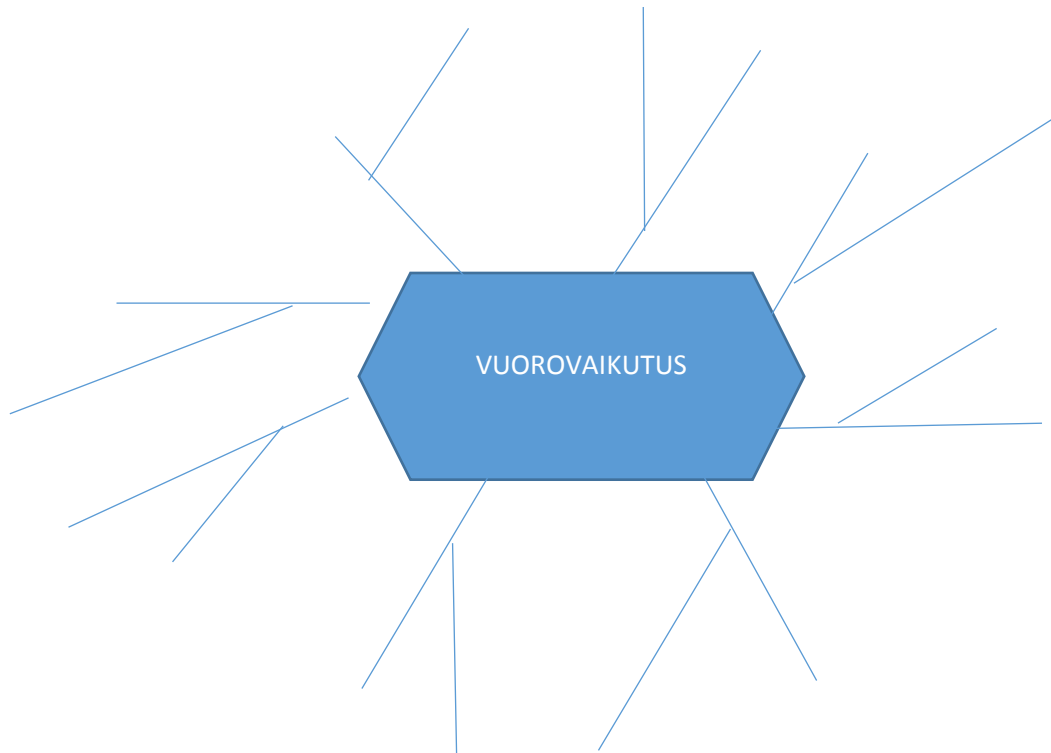


Lisää karttaan asioita, jotka kuuluvat sinun kohdallasi seuraavien otsikoiden alle:

ITSETUNTO

- Elämäni on arvokas
- Olen hyvä
- Asioita, joissa voin kehittyä
- Osaan tehdä itsenäisiä ratkaisuja
- Arvostan muita ihmisiä
- Luotan itseeni
- Siedän pettymyksiä ja epäonnistumisia

Miellekartta vuorovaikutuksesta



Lisää karttaan asioita, jotka kuuluvat sinun kohdallasi seuraavien otsikoiden alle:

VUOROVAIKUTUS

- Katsominen
- Koskettaminen
- Kuunteleminen
- Puhuminen
- Sanaton viestintä

33. TEHTÄVÄ

ELÄMÄN TÄRKEÄT ASIAT –(peli)korttien käyttö

- Esittäytyminen ja tutustuminen
- Arjen käsittely
- Ajankäytön hallinta ja suunnittelu
- Oman elämäntarinan kertominen
- Tavoiteltavien asioiden kartoittaminen
- Olemassa olevien asioiden merkittävyyden tunnistaminen ja tiedostaminen
- Tunteiden käsittely
- Vuorovaikutuksen kehittäminen

34. TEHTÄVÄ

MUN STOORI –(peli)kortit

- Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen, tiedostaminen, käsittely ja säätely
- Vuorovaikutuksen kehittäminen
- Omien toimintatapojen, valintojen ja arvojen tutkiminen → oman kokemusmaailman ymmärtäminen
- Oman elämän tarkastelu ja elämäntarinan rakentaminen
- Ihmissuhteiden käsittely
- Elämän muutosten, kriisien ja paineiden käsittely → sietokyvyn lisääminen ja selviytyminen
- Oman identiteetin kehittymisen tukeminen
- Itsetuntemuksen lisääntyminen
- Perhesuhteiden ja perheeseen liittyvien asioiden ja tunteiden käsittely
- Ryhmäyöskentelyyn liittyvien asioiden käsittely

ITSENÄISTYMINEN

35. TEHTÄVÄ

ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

www.vslk.fi

36. TEHTÄVÄ

OMAAN ASUNTOON?!?

Pohdintaa itsenäisen asuminen positiivisista ja negatiivisista puolista oman sen hetkisen elämän näkökulmasta sekä omien valmiuksien kartoittaminen itsenäiseen asumiseen

- ihmissuhteet, tukiverkosto
- opiskelu, työ
- tulot ja menot: erilaisiin tukiin tutustuminen (miten ja mistä haetaan), viikko-/kuukausibudjetti, tärkeimpien asioiden listaus-mitä seuraa jos ei maksa vuokraa, laskuja tai raha ei riitä ruokaan, säästäminen – tarjoukset ja hintavertailut, tulo- ja menoseuranta
- oma terveys
- vapaa-aika ja harrastukset
- päähteet: Miten voi vaikuttaa asumiseen?
- valmiudet yksin asumiseen

Miten elämän muuttuu? Vastuu itsestä ja omista asioista!

Tehdä itsenäistyvän nuoren roolikartta ja käydään keskustelua valmiuksista itsenäiseen elämään.

Mind Map – teemalla Minä yksin asujana. Listataan omasta näkökulmasta hyviä ja huonoja puolia.

- Arjen käytännöntaidot: herääminen, kodinhoito (siivous, pyykinpesu), ruoanvalmistus, henkilökohtainen hygienia, kaupassa asiointi, laskujen maksaminen, virastoissa asiointi
- Taitokartoitus: mitä osaan, missä tarvitsen harjoitusta, tukea, apua

MINÄ YKSINASUJANA

HYVÄT PUOLET

HUONOT PUOLET

TAITOKARTOITUS (jatka lausetta)

KUN MUUTTAA PITÄÄ HOITAA JA MUISTAA....

KUN ASUU YKSIN TÄYTYY OSATA...

NÄITÄ ASIOITA OSAAN JO,

NÄISSÄ ASIOISSA TARVITSEN VIELÄ HARJOITUSTA JA APUA,

TAITOKARTOITUS (opettajan tukilista)

KUN MUUTTAA PITÄÄ HOITAA JA MUISTAA....

- vuokrasopimus
- muuttoauto ja -apu
- välttämättömät hankinnat
- muuttoilmoitus (maistraatti, taloyhtiö, posti)
- uusien yhteystietojen ilmoittaminen
- tukien hakeminen (mm. opinto- ja asumistuki)
- vuokranmaksu

KUN ASUU YKSIN TÄYTYY OSATA...

- herätä itse → koulu, työ
- huolehtia päivärtymistä
- asioida virastoissa (kela, työvoimatoimisto, sosiaalitoimisto)
- huolehtia ja rajata oma asuinreviiri (järjestyssäännöt, kaverit)
- siivota, pestä pyykkiä
- laittaa ruokaa
- asioida kaupassa
- rahan käyttö (suunnittelu, laskujen ja vuokran maksu)
- pyytää apua
- täyttää hakemuksia ja muita asiapapereita
- huolehtia hygieniasta
- pitää kiinni sovituista asioista ja tapaamisista
- rentoutua, pitää hauskaa ja tavata ystäviä

OMA ASUNTO – KAVERIT JA NAAPURIT

Käydään keskustelua seuraavista asioista:

- Yksinäisyyden sietäminen?
- Kuka asunnossa saa asua?
- Oman asunnon rajaaminen: Kaverien häiriköinti – kuka vastaa? Keitä kannattaa kutsua,
- Millainen on hyvä kaveri?

MILLAINEN ON HYVÄ KAVERI?

Toivottavia ominaisuuksia:



Ei -toivottuja ominaisuuksia:



Mitä saa tehdä?

Mitä ei saa tehdä?

Ketkä ovat kavereitani OIKEASTI? Miksi?

Ketkä eivät ole todellisia ystäviä? Miksi?

NAAPURIEN HUOMIOIMINEN

Keskustellaan ja pohditaan seuraavia asioista

- ensivaikutelman antaminen
- vuorokaudenajat: mitä voi tehdä ja milloin?
- bileet: mitä tehdä ennen ja jälkeen, sekä mahdolliset seuraukset
- Mikä häiritsee itseä, voisiko häiritä myös muita
- Mitä tarkoittaa järjestyssäännöt ja mitä pitää sisällään
- Miten toimia jos naapurit häiritsee

PAPERIASIAT

Käydään läpi itsenäiseen asumiseen liittyviä papereita, mistä löytyy ja harjoitellaan täyttämistä

- vuokrasopimus, muuttoilmoitus, isännöitsijälle tehtävä ilmoitus, asumistuki, sähkösopimus, vakuutukset, toimeentulotuki, opintotuki, työmarkkinatuki

MITÄ KAIKKEA TARVITSEE HANKKIA?

- Tarvekartoitus – listataan tarvikkeita joita tarvitsee hankkia
- Kodin perustarvikelistaus
- Raha – paljon tarvitaan, miten voi säästää

LUETTELO KODIN PERUSHANKINNOISTA

Huonekalut:

Tekstiilit:

Keittiötarvikkeet:

Siivousvälineet:

LUETTELO KODIN PERUSHANKINNOISTA

Huonekalut:

- sänky, patja, tyyny ja peitto
- ruokapöytä ja tuolit
- lamput
- sohva
- kirjahylly

Tekstiilit:

- aluslakanoita (vähintään 2 kpl)
- pussilakanoita (vähintään 2 kpl)
- tyynyliinoja (2-4kpl)
- kylpypyyhkeitä (2 kpl)
- käsipyyhkeitä (2 kpl)
- verhoja
- mattoja

Keittiötarvikkeet:

- lautaset (matalat ja syvät)
- juomalasit
- kahvi-/teemukit
- ruokailuvälineet (haarukat, veitset, ruoka- ja teelusikat)
- kattila
- paistinpannu
- uunivuoka
- muovikulho
- kahvinkeitin
- mikroaaltouuni
- työvälineet (kauha, paistinlasta, puuhaarukka)
- veitsiä (iso yleisveitsi, juuresveitsi, kuorimaveitsi)
- juustohöylä
- saksit ja purkinavaaja
- tiskiharja, tiskiaine ja pöytäpyyhe

Siivousvälineet:

- imuri
- harja/lasta ja rikkalapio
- lattiamoppi
- wc-harja ja wc:n pesuaine
- ikkunanpesu välineet (lasta ja ikkunapyyhe)
- pyykinpesuaine ja pyykkien kuivausteline
- yleispuhdistusaine

RAHA-ASIAT

http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/kuluttajan_talous/hankkeet_ja_materiaalit/valtti

Sivulla on paljon käytännönläheistä tietoa nuorten omaan talouteen liittyen

- raha: tuet, säästäminen, velkaantuminen, lainat, sijoittaminen, perintä
- lakiasiat: kuluttajasuoja, tekijänoikeudet, siviilisääty
- uuteen kotiin: mitä pitää tehdä ja mistä kaikesta huolehtia, vuokrasopimus, vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet
- työntekeminen: ohjeita alaikäisenä työskentelyyn, sopimuksia, verot, palkka, eläke työtodistukset, ongelmien tunnistaminen ja mistä apua, töiden hakeminen, työsuhteet, irtisanominen, töihin ulkomaille
- vakuutukset

37. TEHTÄVÄ

OMAN TALOUDEN JA KULUTUKSEN ANALYSOINTI

Pohdi oman taloutesi ja kulutuksesi tilannetta. Vastaa alla oleviin kysymyksiin:

- Tiedätkö, mihin rahasi menevät?
- Pidätkö kirjaa menoistasi?
- Pidätkö kirjaa luottokorttioskostasi?
- Tiedätkö, paljonko sinulla on käytössäsi rahaa kuukaudessa?
- Onko taloutesi riippuvainen lisäansioista?
- Tiedätkö, paljonko sinulla on lainojen lyhennyksiä ja korkoja kuukaudessa?
- Vertailetko lainanhoitokustannuksia ennen lainan ottoa?
- Otatko uutta lainaa vanhan maksamiseen?
- Onko luotollinen tilisi koko ajan miinuksella?
- Onko käteisvarasi lopussa?
- Riittävätkö rahasi laskujen maksamiseen?
- Riittävätkö rahasi matkakortin ostamiseen vai ostatko kertalippuja?
- Oletko vienyt panttilainaamoon tavaroita?
- Oletko saanut maksukehotusta?
- Onko sinulla maksuhäiriömerkintää?

Yllätytkö lopputuloksesta?

Ole itsellesi rehellinen, kun suunnittelet raha-asioita. Älä arvioi tuloja yläkanttiin tai vähättele menoja.

Käytä osa tuloista **varakassan** kartuttamiseen. Siitä on hyötyä yllättävissä hankinnoissa tai elämäntilanteissa.

Tuumaa ja toimi

- Saat liikkumavaraa talouteen joko hankkimalla enemmän rahaa tai tyytymällä vähempään kulutukseen. Kumpi on mahdollista? Kumpaa haluat?
- Onko jotain, josta voit ja haluat säästää? Mihin laitat säästyneet rahat?
- Älä tuhlaa enempää kuin tienaat.
- Pohdi aika ajoin myös, miten hoitaisit taloutesi työelämän jälkeen tai jäädessäsi yksin.
- Hanki itsellesi taloustaitoja.

Pidä kiinni rahoistasi:

<http://www.martat.fi/rahat/>

<http://www.martat.fi/rahat/kulut-kuriin/>

<http://www.martat.fi/rahat/laskut-on-maksettava/>

<http://www.martat.fi/rahat/ostajan-oikeudet-ja-vastuut/>

Riittävätkö rahat –testi:

<http://service.nitro.fi/riittaakorahat/>

RAHANKÄYTÖN SUUNNITELMA

Nimi: _____

Ajanjakso: _____

Tulot	€ / kuukausi	Menot	€ / kuukausi
1. Palkkatulot		1. Matkakulut	
2. Opintotuki		2. Vuokra + vesi, sähkö	
3. Opintolaina		3. Ruoka	
4. Asumislisä		4. Puhelin- ja nettikulut	
5. Asumistuki		5. Hygienia	
6. Toimeentulotuki		6. Vaatteet	
7. Muut tulot		7. Terveystenhoito	
		8. Harrastukset ja vapaa-aika	
		9. Vakuutukset	
		10. Muut menot	
YHTEENSÄ:		YHTEENSÄ:	
Plussaa +		Miinusta -	

RUOKABUDJETTI

VIIKON RUOKABUDJETTI	Euroa/ viikko		Euroa/viikko
Leipä		Mausteet	
Juusto		Kananmunat	
Leikkeleet		ruokaöljy	
Margariini/voi		Ketsuppi/sinappi	
Maito/mehu		Suola/sokeri	
Kahvi/tee/kaakao		Jauhot	
Jogurtti yms.		Jäätelö, kakut, keksit, karkit yms.	
Murot, myslit		sipsit, suolapähkinät yms.	
Hedelmät, marjat		Säilykkeet	
Vihannekset			
Juurekset			
Pasta, riisi, nuudeli			
Liha			
Broileri			
Kala			

VELKA JA NIIDEN HOITAMINEN

- Mitä on velka?
- Velkojen maksaminen ja perintä
- Maksuhäiriömerkintä ja vaikutukset
- Veloista selviytyminen: sis. erilaisia järjestelyjä velkojen hoitamiseksi
- Linkkejä velkaneuvonnan sivuille

http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/kuluttajan_talous/raha-asiat_ja_niiden_hoito

Uhkaako ylivelkaantuminen? -testi

http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/kuluttajan_talous/raha-asiat_ja_niiden_hoito/talousteesti_-_testaa_taloutesi_tasapaino!

SÄÄSTÄMINEN

38. TEHTÄVÄ

Pohtikaa pareittain tai ryhmissä miten voisitte itse säästää seuraavissa asioissa

1. Ruokamenot
2. Vaatemenot
3. Puhelin/netti yms. kulut
4. Liikennemenot

Ihminen ei elä ilman ruokaa ja vaatteita eikä ilman puhelinta tai autoakaan aina tule toimeen. Näissäkin asioissa on kuitenkin monia mahdollisuuksia selvittää pienemmillä menoilla.

1. RUOKAMENOISSA SÄÄSTÄMINEN

2. VAATEMENOISSA SÄÄSTÄMINEN

3. PUHELIN/NETTI yms. KULUISSA SÄÄSTÄMINEN

4. LIIKENNEMENOISSA SÄÄSTÄMINEN

VINKKEJÄ RUOKAMEINOISSA SÄÄSTÄMISEEN:

- Valmista ruokaa itse ja leivo.
- Suunnittele ostokset ja tee ostoslista.
- Vertaile hintoja.
- Vältä ostoksia kioskeilta ja huoltoasemilta.
- Tee kerralla enemmän ja pakasta.
- Osta ja tee vain se, minkä ehdit syödä ennen ruoan pilaantumista.
- Hyödynnä tähteet
- Ota välillä eväät töihin.
- Älä mene nälkäisenä kauppaan.
- Käytä omaa kauppakassia. Viisi muovikassia viikossa voi tehdä 65 € vuodessa.

VINKKEJÄ VAATEMENOISSA SÄÄSTÄMISEEN

- Osta tarpeeseen.
- Hanki vaatteita, joista todella pidät.
- Hyödynnä alennusmyynnit.
- Valitse laadukasta ja kestävää.
- Pese ja hoida vaatteitasi oikein.
- Korjaa vaatteitasi.
- Vähennä heräteostoksia.
- Osta käytettyjä vaatteita.
- Lainaa tai vuokraa harvoin tarvittavia juhlavaatteita.

VINKKEJÄ PIENENPIIN PUHELINLASKUIHIN

- Mieti, mikä operaattori ja liittymätyyppi sopii sinulle parhaiten.
- Joskus kannattaa valita operaattoriksi sama kuin lähipiirillä (sukulaiset, kaverit tms), jolle soitat usein.
- Tekstiviesti tulee usein halvemmaksi kuin puhelu.
- Ota käyttöön saldomuistutukset ja –rajoitukset, estot.
- Hanki puheaikaa etukäteen Prepaid-liittymällä.
- Vältä palvelunumeroita, kilpailuja ja äänestyksiä.
- Maksa laskut ajallaan.
- Soita vähemmän ja vältä pitkään lörpöttelyä.
- Voisitko mennä käymään tai kirjoittaa kirjeen soittamisen sijaan?

VINKKEJÄ LIIKENNEMENOKULUJEN PIENENTÄMISEEN

- Hoida monta asiaa samalla kerralla.
- Suosi joukkoliikennettä.
- Hanki sarjalippuja kertalippujen sijaan.
- Siirrä auto seisontavakuutukseen osaksi vuotta.
- Vähennä oman auton käyttöä.
- Luovu omasta autosta.
- Suosi kävelyä ja pyöräilyä.
- Jaa kustannuksia kimpakyydeillä.
- Pidä autostasi huolta.
- Aja taloudellisesti, vältä joutokäyntiä ja kylmäkäynnistystä.

39. TEHTÄVÄ

BUDJETTIMESTARI

Oman talouden hallinta on kansalaisena toimimisen tärkeimpiä taitoja. Budjettimestari tarjoaa rennon, hauskan ja innostavan tavan lähestyä aihetta pelin kautta.

Peli on suunnattu ensisijaisesti toisen asteen ammatillisen koulutuksen yhteisiin opintoihin. Se soveltuu yleisesti toisen asteen opiskelijoille.

Pelissä voi valita omaa tilannetta vastaavan profiilin ja pelata sen mukaan. Valittavissa on opiskelijan, työttömän, pätkätyöläisen ja ammatissa toimivan profiilit, joita voi tarkentaa vielä parhaiten itseä kuvaavalla elämänsenteellä.

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

KESTÄVÄKEHITYS, YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISYYS

40. TEHTÄVÄ

Ekokokki- kurssi

- ruokien ympäristövaikutukset
- ruoan hävikin vähentäminen
- tähderuokien hyödyntäminen
- lähiruoka
- ekotehokas ruoanvalmistus
- ekopaasto ja siihen liittyviä ruokaohjeita

<http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/>

41. TEHTÄVÄ

Omien toimintatapojen tutkiminen ympäristönäkökulmasta. Sisältää materiaalia ja tehtäviä teemoista:

- Valtakuntani
- Katse peiliin
- Minä ja lajitoverit
- Pöperöt puntarissa
- Hengaillen
- Hyvää oloa
- Harkitut harrastukset
- Nuoret ohjaksissa
- Minä isona
- Sisältää opettajan myös materiaalin

Nuorten ekotiimi –sivut:

<http://www.ekotiimi.fi/4>

Huom! Soveltuu myös itsetuntemuksen lisäämisen materiaaliksi.

TYÖELÄMÄTIETOUS

42. TEHTÄVÄ

Työelämään tutustuminen Työelämäpelin eri teemojen kautta:

- Palkka ja sosiaaliturva: Palkkaan liittyvät käsitteet, palkan määräytyminen, työttömyysturva, verot ja työeläke
- Työelämä: Työnhaku, työmarkkinat, työllisyys ja työn päättymisen
- Sopimukset: Työsopimus, työehtosopimus, työtaistelut ja ammattiliitot
- Työaika ja työsuojelu: Työaika, lomat ja vapaapäivät, nuoria koskevat erityismääräykset, työturvallisuus ja työsuojelu

www.tyoelamapeli.fi

43. TEHTÄVÄ

TYÖELÄMÄN PELIKÄSI – Työhaun oppikirja toiselta asteelta valmistuville

Kirja tarjoaa materiaalia ja harjoitteita käsitellä seuraavia työnhakuun liittyviä asioita:

- Itsetuntemus
- Työnhaku
- Työnhakemisen asiakirjat
- Vuorovaikutus: työhaastattelu
- Työuran rakentuminen
- Työelämän pelisäännöt
- Työmarkkinat

Huom! Soveltuu 1 ov mittaisen vv-opintojakson rungoksi.

OPPILAITOKSEN HYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

44. TEHTÄVÄ

Lomakkeen avulla voidaan kartoittaa opiskelijoiden näkemyksiä oppilaitoksesta hyvinvoinnin näkökulmasta → tuloksien kautta oppilaitoksen kehittäminen mahdollistuu

http://www10.edu.fi/hyvinvointiprofiili/lomakkeet/hvlomake_toas.php?lang

TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

45. TEHTÄVÄ

AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI (SAKU Ry)

Se on ammattiin opiskelevan työkalu työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen, jossa on huomioitu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Työkykypassissa kerätään merkintöjä:

- Toiminta- ja työkykyä edistävästä liikunnasta
- Terveysosaamisesta
- Ammatin työkykyvalmiuksista
- Harrastuneisuudesta ja yhteistyötaidoista
- Työkykyvalmiuksien vahvistamisesta

Sis. huoltovihkon ja työkykypassi oppaan!

Työkyvystä lisää www.alpo.fi sivuilta!

VV –kurssit (1 OV)

LAAJA-ALAISET ELÄMÄNHALLINNAN KURSSIT:

- Elämäntaitokurssi (Livian malli) → soveltuvuus 2. ja 3. vuotiset → laajempi kuin 1 ov, mutta valikoiden sisällöt elämäntaitokurssin vuosikellojen mukaisesti saa rakennettua hyvin 1 ov:n kurssin.

SISÄLLÖT:

- ryhmäytyminen
- opiskelu ja oma vastuu
- terveelliset elämäntavat
- mielenhyvinvointi ja rentoutuminen
- päihteet
- raha
- työelämän pelisäännöt
- omaan asuntoon
- seksuaalisuus
- vapaa-aika ja harrastukset
- tulevaisuus

- Elämäntaitokurssi (Nyyti Ry:n –malli) → 1. ja 2. vuoden opiskelijoille → laajempi kuin 1 ov, mutta valikoiden sisällöt elämäntaitokurssin vuosikellojen mukaisesti saa rakennettua hyvin 1 ov:n kurssin.

SISÄLLÖT:

- arjen taidot: ajankäyttö, uni, ravitsemus, liikunta
- hyvinvointi, stressi ja ongelmanratkaisu
- tunteiden ja omien ajatusten tunnistaminen
- itsetunto, sosiaaliset suhteet ja taidot
- arvot, asenteet ja unelmat

- Arki haltuun (Riinan malli)

ELÄMÄNTAVAT:

- Alkoholi ja päihteet – Anniskelupassi: alkoholilainsäädäntö, alkoholijuomat, juomakulttuuri, terveys; päihteet ja niiden haitat, ikä ja tilastot
- Terveellinen ja edullinen ruoanvalmistus – opiskelijan budjetti
- Kestäväkehitys

Voisi koostua seuraavista osioista ja sen materiaaleista

- Ekoruoka <http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/>
- Ekokoti mm. <http://www.martat.fi/kodinhoito/>
- Nuoren ekokäyttäytyminen <http://www.ekotiimi.fi/4>

- Mielen hyvinvoinnin ylläpitopäivä 2x vuodessa (sote/hotraca yhdessä) → opiskelijat kokoavat itse päivänsä tarjonnasta
 - erilaisia pajoja; itsetuntemuksen ja minäkuvan vahvistamisen paja, tunteiden ilmaisunpaja → musiikki, maalaus, käsityöt, valokuvaus, leivonta
 - terveystioskit → päihteet, ravitsemus, hyvämieli, liikunta, uni
 - luentoja eri aihepiireistä → opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan ← oppilaskunta selvittää
 - elokuvan katsominen → mediaviestintä, elokuvan analysointi
 - rentoutumisen ja stressinhallinnan paja → Mindfulness-harjoitukset: ääniharjoitteet – musiikin kuuntelu ja rentoutuminen, ota hyvä asento ja tarkkaile mitä mielessäsi juuri nyt liikkuu, mitä ajattelet tai tunnet, kirjaa ylös tunteet ja ajatukset heti kun havainnoit sellaisen → etäisyyden ottaminen ajatuksiin ja tunteisiin → jää aikaa päättää miten reagoida ja näin vähitellen oppii hallitsemaan tunteitaan ja ajatuksiaan <http://mindfulness-sivut.fi/tuotteet/mobiilisovellus/>
 - digipaja → valokuvaus, videointi, ipad, materiaalin tuottaminen mm. you tubeen
 - ryhmäytymispaja → pakollinen joka ryhmälle

YRITTÄJYYS, MARKKINOINTI, VIESTINTÄ:

- Täältä tullaan työelämä – markkinointi tapahtuman järjestäminen
- Erilaisten tapahtumien järjestäminen; myyjäiset, markkinat, teema –päivät
- koululehden tuottaminen – kansainvälisyys
http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/magazinefactory

TYÖYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

- Työyhteisön kehittämistempaus, hyvä koulu-ilta
- Kulttuurit tutuksi – erilaisuuden hyväksyminen

ITSENÄISTYMINEN

- Kodinhoito
<http://www.martat.fi/kodinhoito/>
 - sisältää materiaalia pyykinpesuun, kodinkoneiden valintaan ja hoitoon, siivoukseen sekä tahrannoistoon liittyen
 - ekokoti –tehtäviä ja elämäntapa-arvio –testi
- Omaan kotiin
<http://www.martat.fi/rahat/ensimmaiseen-kotiin/>

MUUT:

- Elämys ja seikkailupedagogiikan näkökulmasta vapaasti valittavia → toiminnallisuus, vastuu, mielekkyys, ryhmätoimintaa, onnistumisen kokeminen, ongelmien ratkaisu
- Työnhaku – kurssi Työelämän pelikäsi –materiaalin pohjalta
 - sisältää materiaalia ja harjoitteita vastauksineen 1 ov:n mittaiselle kurssille