

9

ARVIOINTI

Opettaja voi soveltaa Mielen hyvinvoinnin jakson arvioinnissa terveystiedon yleisiä arviointiperusteita. Lue lisää arvioinnista koko materiaalin johdantoluvusta.

A

KUVAKORTIT TAI POSTIKORTIT

7. -luokan Mielen hyvinvoinnin jakson alussa tehtiin piirustustehtävä, jossa kukin piirsi luokan sosiaalisen verkoston. Jakson lopuksi voidaan teettää vastaava tehtävä piirtäen tai toteuttaa harjoitus toiminnallisesti seuraavasti: oppilaat asettuvat luokassa (mahdollisimman isossa tilassa) lähekkäin yhden oppilaan kanssa, jonka on oppinut tuntemaan mielen hyvinvoinnin jakson/terveystiedon tuntien aikana paremmin.

B

KUVAKORTIT TAI POSTIKORTIT

Mietitään kuvien pohjalta yksi OK-jakson herättämä ajatus. Mitä olen ymmärtänyt? Oivaltanut? Mitä uutta olen harjoitusten ja tehtävien kautta oppinut?

Voidaan tehdä myös keskustellen.

C

MIELI HYVÄNÄ -KALVO

Käydään kalvolta läpi jakson sisältämät teemat ja muistellaan millaisia harjoituksia on tehty. Mikä on ollut mukavinta? Mikä ikävintä? (Mieli hyvänä -kalvo, sivu 30).

D

MUISTELU

Palautetaan tunnin alussa mieliin turvallisen ryhmän säännöt ja toimintatavat. Painotetaan, että niitä on tarkoitus noudattaa jatkossakin.

- Miten ryhmämme on kehittynyt?
- Millainen se on nyt?
- Miten koen sen nyt?
- Mitä muuta ryhmässä on tapahtunut?

Keskustellaan ryhmän toiminnasta yhdessä.

Esimerkiksi:

- Ovatko halukkaat saaneet äänensä kuuluville?
- Millainen työrauha on ollut?
- Miten yhteistyö ja toisten tukeminen on toiminut?

Ohjeet arvioinnista opettajalle

Opettaja voi koota mieleisensä kokeen koepankin (liitteen 64) kysymyksistä. Halutessaan kokeeseen voi liittää muitakin kysymyksiä terveystiedon aiheista. Itsearviointitehtävän voi tehdä nimettömänä tai nimellä.

Tehtävät 7 ja 8 ovat vaihtoehtoisia, joista opettaja voi valita ryhmälleen sopivan tehtävän. Tehtävä 7 saattaa olla vaikea, jos oppilaat eivät ole tottuneet käsitekartan piirtämiseen. Tehtävä 8 on sitä vastoin melko helppo. Lisäksi voi käyttää ekstratehtävää (tehtävä 9) nopeille oppilaille (vapaaehtoinen). Opettaja voi kirjoittaa tämän taululle/kalvolle.

Materiaalit

Liite 64: Koepankki

Liite 65: Kokeen ratkaisut ja pisteytysmalli

Liite 66: Lukuvinkkejä terveystiedon kirjoista

Sivu 30: Mieli hyvänä - oppilaan kalvo (jakson teemojen mieleen palautteluun)

KOEPANKKI 7. LUOKKA

Opettaja voi valita koepankin kysymyksistä ryhmälleen sopivat ja muokata niistä kokeen sekä yhdistää kysymyksiä halutessaan terveystiedon kokeeseen. Vastaukset pisteystyövaihtoehtoinen ovat liitteessä 65.

ITSEARVIOINTI

Rastita: tyttö poika

1. Merkitse ruksilla (x) mielestäsi sopivin vaihtoehto. Lue väittämät ja vastausvaihtoehdot huolellisesti.

Mielestäni...	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Minulla oli hyvä ja turvallinen olo terveystiedon tunnilla.				
2. Opin tunnistamaan omia hyviä puoliani terveystiedon opetuksen kuluessa.				
3. Terveystiedon tunnilla syntyi välillä mielenkiintoista keskustelua.				
4. Voin vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiini.				
5. Mielen hyvinvointia voi oppia ja kehittää.				
6. Mielen hyvinvointi on vaikea asia ymmärtää.				
7. Tiedän kenelle voin puhua huolistani ja murheistani.				
8. Minulla on koulussa sopivasti ystävä- ja kaverisuhteita.				

2. Arvioi itse, miten mielestäsi toimit opetuskokonaisuuden aikana:

	lähess aina	Silloin tällöin	En koskaan
Mielestäni minä...			
Tein kotitehtävät vihkoon			
Olin aktiivinen tunneilla			
Toimin ryhmän sääntöjen mukaan			
Otin tunneilla myös muut ryhmäläiset huomioon			
Tuin luokkatovereita			

3. Opettaja arvioi, miten oppilaan tuntityöskentely sujui:

	lähess aina	Silloin tällöin	En koskaan
Mielestäni oppilas...			
Teki kotitehtävät vihkoon			
Tuki luokkakavereita tunneilla			
Toimi ryhmän sääntöjen mukaan			

.....

4. Mitä ovat perustunteet?

a) Nimeä 9 perustunnetta. (4,5 p)

b) Valitse nimeämistäsi tunteista kolme ja kerro, missä tilanteissa niitä voi tuntea. (1,5 p)

5. Nimeä koulun turvalliset aikuiset, jotka työkseen auttavat nuoria koulussa ja joihin voit ottaa yhteyttä pulmatilanteissa. (2 p)

6. Luettele, miten ikäisesi nuori voi tukea omaa mielen hyvinvointiaan. Kerro 6 esimerkkiä koululaisen arjesta. (6 p)

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7. Muistele 7. luokan terveystiedon tunneilla mielen hyvinvoinnista oppimaasi. Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia? Piirrä käsittekartta aiheesta mielen hyvinvointi. Mieti, mitä asiat tukevat mielen hyvinvointia ja mitkä asiat liittyvät edelleen näihin asioihin. Anna ajatustesi rönkyillä! (6 p)



Mielen hyvinvointi

8. Mitkä ovat mielen hyvinvoinnin perustekijät arjessa? (5 kpl)
Piirrä mielen hyvinvoinnin käsi ja nimeä mielen hyvinvoinnin perustekijät arjessa.

Kirjoita kustakin mielen hyvinvoinnin perustekijästä esimerkki, miten voit tukea sitä omassa elämässäsi. (6 p)

9. Seurasit muutaman päivän ajan omassa arjessasi **Mielen hyvinvoinnin käsi -tehtävän** avulla mielen hyvinvointia tukevien tekijöiden toteutumista. (3 p)

a) Mitkä tekijät olivat arjessasi vahvuuksia ja mitkä toimivat hyvin?

b) Oliko jokin kohta sellainen, joka kaipasi muutosta? Mikä se oli?

c) Millaisen muutossuunnitelman teit muutosta kaipaavan osan vahvistamiseksi omassa arjessasi?

d) Onko muutosta tapahtunut? Miltä muutos tuntuu?

EKSTRA: Tarina turvallisesta ryhmästä. (5 p)

Kirjoita tarina (1 A4), jossa tulevat esille turvallisen ryhmän elementit. Tarina voi sijoittua esimerkiksi 7. luokan alkuun, jolloin uusi luokka aloittaa yläkoulutaivaltaan ja ryhmässä on erilaisia ja toisilleen vieraitakin oppilaita.

7. luokan kokeen ratkaisu- ja pisteytys ehdotus

- Opettaja voi hyödyntää kokeen arvostelussa alla olevaa pisteytystä.
- Tehtävien ratkaisut ovat arvosanalle kiitettävä.
- Opettaja voi soveltaa pisteytystä kokeen arvostelussa.

ITSEARVIOINTI

Tehtäviä 1, 2 ja 3 ei pisteuteta. Niillä opettaja saa oppilailta palautetta opetusjaksosta. Niitä voi myös tarvittaessa hyödyntää oppilasarviointin tukena.

4. Mitä ovat perustunteet? (6 p)

a) Nimeä 9 perustunnetta. (4 p)

illo, suru, viha, pelko, rakkaus, yllätys, inho, häpeä, nautinto. (0,5 p/tunne)

b) Valitse nimeämistäsi tunteista kolme ja kerro missä tilanteissa niitä voi tuntea. (1,5 p)

Oppilas osaa antaa kolme erilaista esimerkkitalannetta arkielämästä, jossa valittu tunne ilmenee. (0,5 p/esimerkkitalanne)

5. Nimeä koulun turvalliset aikuiset, jotka työksensä auttavat nuoria koulussa ja joihin voit ottaa yhteyttä pulmatilanteissa. (2 p)

- Oppilas osaa mainita ainakin seuraavat tahot: koulukuraattori, koulupsykologi, kouluterveyden hoitaja, opettaja (0,5 p/taho)

6. Miten ikäisesi nuori voi tukea omaa mielen hyvinvointiaan? Kerro 6 esimerkkiä koululaisen arjesta. (6 p)

- Oppilas tuo vastauksessaan esille esimerkkejä seuraavista tavoista tukea mielen hyvinvointia ja osaa antaa vastukselleen perustelun. (1p/esimerkki)

- arjen rytmistä kiinni pitäminen
- riittävä uni ja lepo, vapaa-aika
- monipuolinen ravinto, ateriat ystävien seurassa
- riittävä liikunta omien mieltymysten mukaan
- itselle sopivat rentoutumismuodot
- mielihyvää tuottava tekeminen, kuten käsityöt, lukeminen, musiikin kuuntelu, tanssiminen
- kavereiden kylään kutsuminen, kylään meneminen
- yhteydenpito läheisiin ja ystäviin
- omista kuulumisista kertominen, kysyminen toiselta, miten tämä voi
- lupausten pitäminen
- avun tarjoaminen, avun pyytäminen
- huolista puhuminen läheiselle, turvalliselle aikuiselle
- toisen kuunteleminen ja läsnäolo toisen kohtaamisessa
- harrastukset, myös yhdessä kaverin kanssa
- kiinnostus elämään, toivon näkökulman säilyttäminen elämässä osana hyvinvointia?

7. Muistele 7. luokan terveystiedon tunneilla mielen hyvinvoinnista oppimaasi. Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia? Piirrä ajatuskartta (mind map) aiheesta mielen hyvinvointi. Mieti, mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia ja mitkä asiat liittyvät edelleen näihin asioihin. Anna ajatustesi rönnyillä! (6 p)

- Arvioinnissa voi hyödyntää tehtävän 6 ratkaisua sekä Mielen hyvinvoinnin käsi-harjoituksessa esiin tulleita mielen hyvinvoinnin perustekijöitä (uni & lepo, ravinto & ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen, harrastus ja luova tekeminen, arjen rytmi). (0,5 p/asia)

- Oppilas osaa antaa esimerkkejä. (0,5 p/esimerkki)

8. Mitkä ovat mielen hyvinvoinnin perustekijät arjen elämässä (5 kpl)? Piirrä Mielen hyvinvoinnin käsi. Nimeä perustekijät. Kirjoita jokaisesta perustekijästä esimerkki siitä, miten voit tukea niitä omassa elämässäsi. (6 p)

- Oppilas osaa nimetä mielen hyvinvoinnin perustekijät (uni & lepo, ravinto & ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen, harrastus ja luova tekeminen, arjen rytmi). (0,5 p/asia)

- Oppilas osaa antaa esimerkkejä. (0,5 p/esimerkki)

9. EKSTRA: Seurasit muutaman päivän ajan omassa arjessasi Mielen hyvinvoinnin käsi -tehtävän avulla mielen hyvinvointia tukevien tekijöiden toteutumista. (4 p)

a) Mitkä olivat arjessasi vahvuudet ja toimivat hyvin?

- Oppilas osaa eritellä vähintään kaksi löytämänsä vahvuutta. (1 p)

b) Oliko jokin kohta sellainen, joka kaipasi muutosta? Mikä se oli?

- Oppilas osaa eritellä yhden muutoskohdan. (0,5 p)

c) Millaisen muutossuunnitelman teit sen osan vahvistamiseksi omassa arjessasi?

- Oppilas osaa antaa esimerkin muutossuunnitelmastaan. (1 p)

c) Onko muutosta tapahtunut? Miltä muutos tuntuu?

- Oppilas osaa kertoa mitä muutosta on tapahtunut ja miltä se on tuntunut. (0,5 p)

EKSTRA: Tarina turvallisesta ryhmästä (5 p)

- Oppilas tuo tarinassa esille ainakin seuraavat turvallisen ryhmän elementit: luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön.

LUKUVINKKEJÄ OPPILAILLE

Opetuskertojen aihepiireistä tietoa myös terveystiedon oppikirjoissa:

Orkovaara, P., Cacciatore, R., Furman, B., Hirvihuhta, H., Hämäläinen, A., Kekki, M. & Korteniemi-Poikela E. 2006. Dynamo. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: Tammi.

Reinikkala, P., Ryhänen, E., Penttinen, H., Penttilä, S., Pesonen, J. & Vertio, H. 2005. Terveystietoa 1–3. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: WSOY.

Eloranta, T., Kalaja, S., Korhonen, J., Nykänen, M. & Välimaa, 2007. R. Terveysten portaat. Helsinki: Otava.

Lehtinen, I., Lehtinen, T., Lukkari, T. & Soisalo, S. 2006. Terveystiedon Syke. Helsinki: Edita.

AIHETTIPIIRIT:

MUKAVASTI RYHMÄSSÄ

Dynamo:

- Miten saan ystäviä ja miten saan pidettyä ystävinä
- Miten selvitä töppäyksistä

Syke:

- Ystävyyden merkitys

Terveystietoa:

- Minä ryhmän jäsenenä
- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Sosiaaliset suhteeni

MIELI PIIRTEÄNÄ

Dynamo:

- Pienet hyvät hetket
- Keskittymismestari ottaa rennosti
- Rentoutuminen – hyvää oloa ilmaiseksi

Syke:

- Mielenterveys

Terveystietoa:

- Mielikin voi sairastua
- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Elämän voimaa



KYVYT KÄYTTÖÖN

Dynamo:

- Itseluottamuksen tehotreenit

Syke:

- Tunne itsesi

Terveystietoa:

- Hoidan mieltäni

Terveysten Portaat:

- Itsetuntemus

ARVOT PUNTARISSA

Syke:

- Vaikuttavat valinnat

Terveystietoa:

- Voinko itse vaikuttaa terveyteeni

AINUTLAATUINEN ELÄMÄNI

Dynamo:

- Muuttuva minä

Syke:

- Ihmisen elämänskaari

Terveystietoa:

- Minä muutun

Terveysten Portaat:

- Peili: ystävä, vihollinen vai alituinen seuralainen

LAPSUUS JA NUORUUS ENNEN JA NYT

Dynamo:

- Muuttuva minä

Syke:

- Ihmisen elämänkaari

Terveudeksi:

- Minä muutun
- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Perhe

TUNTEET TUTUIKSI

Dynamo:

- Tunteet
- Saako tunteista puhua?

Syke:

- Tunteet ohjaavat

Terveudeksi:

- Minä ryhmän jäsenenä

Terveysten Portaat:

- Tunnenko tunteeni?

HUOLET PUHEEKSI

Dynamo:

- Elämänilo kadoksissa?
- Koulukiusaaminen – fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista väkivaltaa
- Pärjääminen eroperheessä
- Alkoholi
- Huumeet

Syke:

- Yksin oleminen

Terveudeksi:

- Hoidan mieltäni
- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Pelko
- Koulukiusaaminen

TURVAVERKOSTONI

Dynamo:

- Elämän ilo – jokaisen oikeus

Syke:

- Perheen merkitys

Terveudeksi:

- Minä ja perhe

Terveysten Portaat:

- Sosiaalinen tuki ja turvaverkosto