

# Mun elämä

Ohjausmateriaalia erityisopetukseen



OPETUSHALLITUS

## Sisällys

### 3 Opettajalle

#### Tunnetaidot

- 6 Kuka minä olen?
- 18 Tunteiden ilmaiseminen
- 34 Liitteet

#### Sosiaaliset taidot

- 42 Vuorovaikutus
- 58 Julkista vai yksityistä?
- 68 Liitteet

#### Arjen taidot

- 76 Ajankäyttö
- 96 Asioiden hoitaminen
- 116 Liitteet

#### Hyvinvoinnin taidot

- 128 Puhtaus ja siisteys
- 138 Irti arjesta
- 154 Liitteet

#### Oppimisen taidot

- 166 Minä oppijana
- 178 Jatko-opinnot
- 190 Työelämätaidot
- 198 Liitteet

#### Päätöksenteon taidot

- 204 Valinnat
- 216 Vaikuttaminen
- 228 Liitteet

#### Tulevaisuuden taidot

- 234 Arjen taidot tulevaisuudessa
- 248 Elämänkaari
- 254 Unelmointi
- 266 Liitteet

# Julkista vai yksityistä?

On tärkeää ymmärtää,  
mitä on sopivaa kertoa itsestään muille.  
Jokaisella on oikeus omaan yksityisyyteen,  
eivätkä kaikki asiat kuulu muille.

Koulussa, työssä tai viranomaisten kanssa tarvitaan  
erilaista vuorovaikutusta kuin kavereiden tai perheen kanssa.  
Vapaa-ajalla puhumme eri tyylillä  
kuin silloin, kun puhumme vaikkapa lääkärin kanssa.  
Koulussa harjoitellaan päivittäin, miten eri tilanteissa viestitään.  
Vapaa-ajan puhe välitunneilla on erilaista  
kuin asiallinen puhe oppitunneilla.

Sosiaalinen media eli some on monille  
tärkeä vuorovaikutuksen väline.  
Somessa pätevät samat periaatteet  
kuin vuorovaikutuksessa kasvokkain.  
Kiusaaminen tai tahallinen loukkaaminen  
on väärää ja epäreilua käytöstä myös somessa.  
Siitä seuraa katkeruutta ja pahaa oloa.

Somen käytössä on syytä käyttää harkintaa.  
Somessa jaetut asiat eivät välttämättä katoa sieltä koskaan.  
Hetken mielijohteesta jaettu kuva tai video  
voi johtaa odottamattomiin seurauksiin.  
Sitä voidaan pahimmillaan käyttää  
aivan toisiin tarkoituksiin kuin alkuperäinen idea oli.  
Sen takia muiden kuvien jakaminen ilman lupaa on laitonta.

Jos olet epävarma, miten toimit erilaisissa tilanteissa,  
kannattaa kysyä neuvoa ja pyytää apua.  
Kysyminen ja avun pyytäminen ovat tärkeitä taitoja,  
vaikka ne vaativatkin rohkeutta.

Omista yksityisistä asioista kannattaa puhua  
luotettavan aikuisen tai läheisen ystävän kanssa.  
On tärkeää, että osaa ja uskaltaa keskustella  
muiden kanssa asioista, jotka itseä mietityttävät.  
Tarvitsemme muita ihmisiä kuuntelijoiksi ja tukijoiksi  
monissa eri elämäntilanteissa.

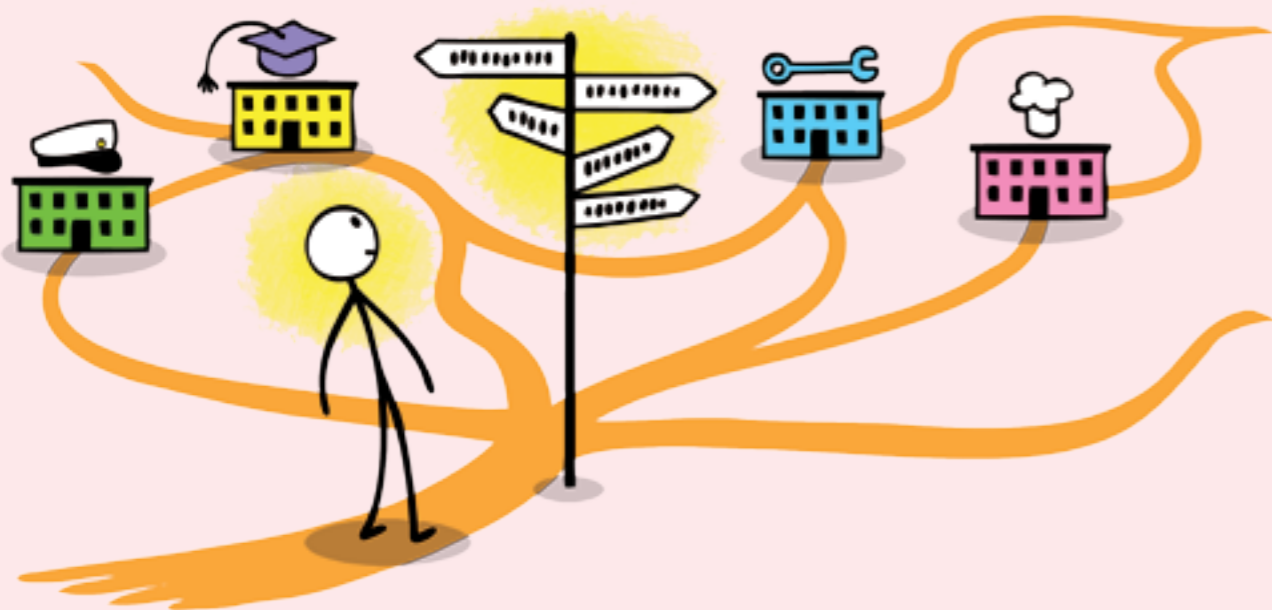


# Jatko-opinnot

Kun peruskoulu on loppumassa, edessä on tärkeitä valintoja.  
Millainen opiskelupaikka sopii minulle?  
Mitä työtä haluan tehdä?  
Pääsenkö jatkamaan opintojani sinne, minne haluan?  
Mitä teen, jos en tiedä, mitä tekisin?

Oman opiskelupaikan löytäminen voi kestää vuosia.  
Jostain täytyy kuitenkin aloittaa.  
Mikä tahansa koulutus on parempi  
kuin jääminen koulutuksen ulkopuolelle.

Mahdollisia polkuja koulutukseen on monia.  
Peruskoulu on kaikille yhteinen.  
Sen jälkeen jokainen valitsee oman tiensä.



Kymppiluokalla voi korottaa peruskoulun arvosanoja  
ja saa lisää aikaa harkita tulevia ratkaisuja.  
Lukiosta on mahdollisuus edetä korkeakouluopintoihin.  
Ammattitutkinnosta saa ammatin  
ja opintoja voi myös jatkaa.

Lukion ja ammattiopintojen lisäksi voi valita  
muita reittejä kohti työelämää.  
Jos tie suoraan ammattiopintoihin ei heti aukea,  
kannattaa harkita valmentavia koulutuksia.  
Oppisopimus voi olla hyvä vaihtoehto,  
jos haluaa opiskella työelämässä.

Opinnot peruskoulun jälkeen ovat toisen asteen opintoja.  
Niiden aikana kasvat aikuiseksi ja opettelet itsenäistymistä.  
Oma vastuusi opiskelusta lisääntyy,  
ja joudut itse suunnittelemaan ajankäyttöäsi.  
Jatko-opintoihin pääseminen on hieno saavutus.  
Siitä kannattaa iloita ja siihen kannattaa panostaa.  
Se ei välttämättä ole lopullinen ratkaisu,  
joka määrittää koko tulevan elämäsi.

Opiskelu ei mene koskaan hukkaan,  
Vaikka et tekisikään opiskelemasi alan töitä,  
opinnoista on aina hyötyä.  
Opiskelemalla voit löytää uusia suuntia elämällesi.

Tutkiva, avoin ja utelias ote elämään kantaa eteenpäin.  
Myös vapaa-ajalla tekemäsi asiat ovat merkittäviä.  
Esimerkiksi harrastuksissa opitut taidot kannattaa mainita,  
kun haet työpaikkaa. Rohkeutta ja tsemppiä!

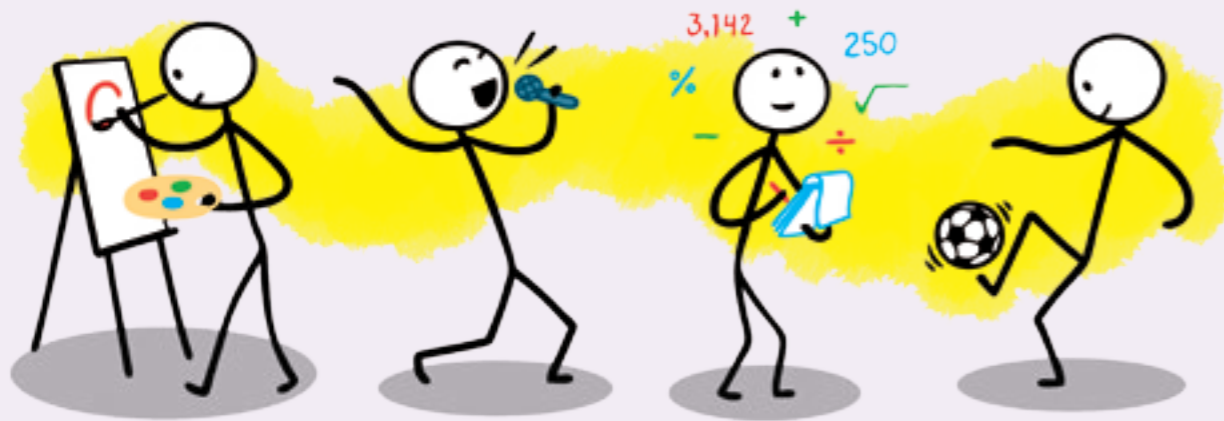
## Vahvuuteni



Mieti, missä asioissa olet hyvä ja mitkä ovat vahvuutesi. Kirjoita paperille kolme piirrettä, jotka ovat omasta mielestäsi parhaita vahvuuksiasi. Kysy lisäksi ainakin kolmelta muulta henkilöltä, mitkä heidän mielestään ovat sinun vahvuuksiasi.

Tee juliste, johon kirjoitat kaikki eri vahvuutesi. Lisää julisteeseen kuvia vahvuuksistasi. Voit piirtää kuvat itse tai käyttää valmiita kuvia.

Laita valmis juliste esille sellaiseen paikkaan, jossa näet sen joka päivä.



## Miten käytän hymiöitä?



Tekstiviesteissä ja somessa käytetään paljon hymiöitä.

Joskus viestin saajan voi olla vaikea tietää, mitä hymiö tarkoittaa. Viestin vastaanottaja voi ymmärtää hymiön eri tavalla kuin viestin lähettäjä. Väärin ymmärretty hymiö voi aiheuttaa jopa riitoja ystävien välillä.

Tarkastele alla olevia tai eniten käyttämiäsi hymiöitä ja vastaa kysymyksiin:

- Mitä hymiöt tarkoittavat?
- Miksi hymiöitä käytetään viesteissä?
- Mikä tunne kuvaa hymiöitä parhaiten?
- Voiko hymiöiden merkitys muuttua viesteissä?

Keskustele sitten parisi kanssa, olitteko samaa mieltä.



Kuva: Roberto Scandota/Dreamstime

## Tarvitseeko tavaraa, josta haaveilen?



Haaveilet ehkä jonkin tavaran ostamisesta. Samalla mietit, onko tavara tarpeellinen vai olisiko jokin toinen tavara hyödyllisempi.

Ennen kuin ostat mitään, pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit värittää ruudut eri väreillä sen mukaan, kannattaako vastauksesi tavaran ostamista vai ei.

Tavara, jonka haluan:

Tarvitsetko tavaraa vielä viikon, kuukauden tai vuoden päästä?

kyllä

ei

Voiko tavaran saada jonkin ajan kuluttua halvemmalla?

kyllä

ei

Onko kaverillasi vastaava tavara?

kyllä

ei

Haluatko tavaran siksi, että kaverillasikin on sellainen?

kyllä

ei

Onko sinulla todella käyttöä tavaralle?

kyllä

ei

Haluatko tavaran, jotta miellyttäisit kavereitasi?

kyllä

ei

Onko sinulla tavaralle hyvä säilytyspaikka?

kyllä

ei

Aiheuttaako tavaran hankkiminen harmia jollekin läheisellesi?

kyllä

ei

Kirjoita viivalle tavara, jota haluaisit seuraavaksi eniten:

Mieti vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Riittävätkö rahasi tai jaksatko säästää molempiin tavaroihin?

kyllä

ei

Kumpi tavaroista on sinulle tärkeämpi?

Miksi?

Vertailkaa lopuksi vastauksia parisi kanssa. Oletteko värittäneet ruudut samalla tavalla? Miksi olette tai miksi ette ole?



## Roolileikkejä juhlatilanteista



Harjoitella yhdessä erilaisia juhlatilanteita.

Näytellä juhlatilanteita ryhmissä siten, että jokainen esittää eri roolihahmoa. Voitte käyttää roolivaatteita, jos haluatte.

Muistakaa tervehtiä muita vieraita ja esitellä itsenne ja seuralaisenne henkilöille, joita ette tunne.

Jos näyttelemisen tuntuu hankalalta, voitte pohtia henkilöitä ja tilanteita ilman näyttelemistä.

Kuvitelkaa, että olette juhlissa, joissa on paljon erilaisia vieraita. Miten toimisitte juhlissa, jotta kaikilla olisi helppo olla ja tunnelma olisi sopivan rento?



Roolihahmoja voivat olla:

### sukujuhlissa:

- iloinen mummo, joka kertoo kaikille kaikkien asiat
- liian monta juhla juomaa nauttinut pappa, joka kyselee kiusallisia asioita
- äiti, joka hössöttää isojen lastensa ympärillä ja tekee monta tilannetta noloksi
- isä, joka haluaa keskustella vain sisustamisesta
- huonomuistinen juhlavieras, joka kyselee samat asiat monta kertaa
- pieni serkku, joka käy maistelemassa täytekakkua kaikkien lautasilta
- huonosti näkevä juhlavieras, joka kadottaa tavaransa ja eksyy matkalla kahvipöytään ja vessaan
- serkku, joka on selvästi ihastunut sinuun
- innokas valokuvaaja, joka haluaa ottaa kuvan kaikista mahdollisista tilanteista

### syntymäpäiväjuhlissa:

- syntymäpäiväsankari
- sankarin eronneet vanhemmat, jotka on kutsuttu juhliin uusien puolisoitten kanssa
- syntymäpäiväsankarin sisaruksia ja sisarpuolia
- sankarin erilaisia ystäviä
- sankarin isovanhemmat
- sankarin muita sukulaisia

## Kertaan oppimaani



Kertaus helpottaa muistamista.

Kokeile alla olevia kertaustapoja, kun luet läksyjä tai valmistaudut kokeeseen.

Merkitse käyttämäsi kertaustavan alle oppiaine ja päivämäärä, jolloin kertasit ainetta.

Merkitse kertaustapojen perään rasti, kun olet kokeillut niitä.

Parhaiten toimineet kertaustavat voit merkitä hymynaamalla.

- Kertaa asia mahdollisimman pian, kun olet oppinut sen.  
Uudet asiat unohtuvat kaikkein nopeimmin.

---

- Kertaa opiskeltavaa asiaa riittävän pienissä osissa.  
Aluksi voit kerrata esimerkiksi kolme vieraan kielen sanaa kerralla.  
Lisää määrää vähitellen.

---

- Tee oppitunnilla annetut kotitehtävät.  
Ne ovat tärkeä osa uuden asian oppimista ja kertaamista.  
Voit myös tehdä lisätehtäviä kirjasta  
tai opettajan kertomasta nettioppimateriaalista.

---

- Laadi itsellesi tai kaverillesi kysymyksiä, jotka liittyvät aiheeseen.  
Etsi tai etsikää yhdessä vastaukset kysymyksiin.

---

- Lue opiskelemasi teksti ääneen ja äänitä se.  
Kuuntele äänitettä esimerkiksi koulumatkalla.  
Sekä ääneen lukeminen että äänitteen kuunteleminen  
auttavat muistamisessa.

---

## Koulussa olevan ongelman ratkaiseminen



Mieti jokin koulussasi oleva ongelma.

Ongelma voi liittyä oppitunteihin, läksyihin, välitunteihin,  
ruokailuun tai vaikkapa sisustukseen.

Kuvaile ongelma lyhyesti:

---

---

Kirjoita, miten ongelman voisi ratkaista:

---

---

---

Mieti vähintään yksi perustelu, miksi ehdotuksesi ratkaisisi ongelman.  
Mitä useammalla tavalla pystyt perustelemaan ehdotuksesi, sitä parempi.

Perustele, miksi ehdotuksesi ratkaisisi ongelman:

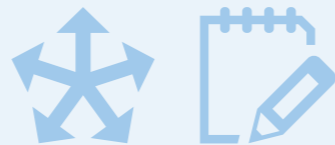
---

---

Kirjoita, kenelle voisit esittää ratkaisuehdotuksesi:

---

## Unelmien taulu



Piirrä tai etsi netistä kuvia ja tekstejä, jotka kuvailevat unelmiasi. Voit myös kirjoittaa tai leikata lehdistä sanoja.

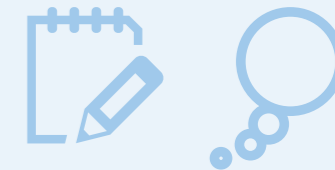
Jos unelmoit rahasta, älä valitse rahan kuvaa, vaan mieti, mitä unelmiasi toteuttaisit rahalla. Mieti monenlaisia unelmia: pieniä ja helposti toteutettavia sekä suuria ja ehkä mahdottomiakin.

Rakenna kuvista unelmiesi taulu liimaamalla kuvia ja sanoja suurelle pahville.

Voit tehdä taulun yleisesti unelmista tai unelmista, jotka liittyvät tiettyyn aiheeseen, esimerkiksi työpaikkaan, asuntoon tai matkaan.



## Unelmasta tavoitteeksi



Unelmien toteutuminen vaatii yrittämistä ja itse tekemistä. Jotta jokin suuri unelma voisi toteutua, on hyvä miettiä, mitä pienempiä askelia kohti unelmaa voisi ottaa. Pienet askeleet edistävät suuren unelman toteutumista.

Esimerkki:

- Unelmani on päästä mukaan kesäleirille, jossa pitää osata uida.
- En osaa uida. Mitä voin tehdä?
- Ilmoittaudun uimakouluun.
- Käyn säännöllisesti uimakoulussa, jotta opin uimaan tarpeeksi hyvin leiriä varten.
- Opin uimaan ennen leiriä ja voin ilmoittautua mukaan.

Mieti, mikä voisi olla sinun unelmasi ja mitä tekoja sen saavuttaminen vaatii.






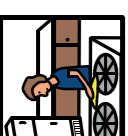
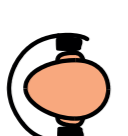
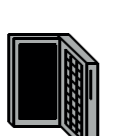


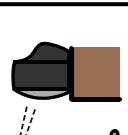
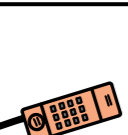
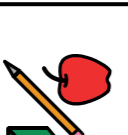




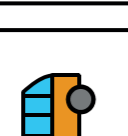
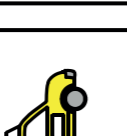
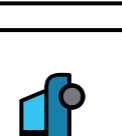

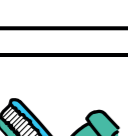
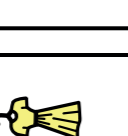
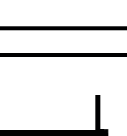



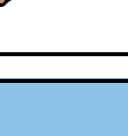
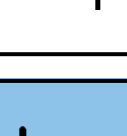

Laadi tarvittavia tekoja varten toimintasuunnitelma eli mieti, mitä tavoitteita unelman saavuttaminen vaatii. Jos suunnitelman toteuttaminen vaatii apua muilta, suunnittele työnjako eli se, kuka tekee mitäkin.

Arvioi lopuksi, mitkä ovat mahdollisuutesi sille, että suunnitelmasi onnistuu ja saavutat tavoitteesi.

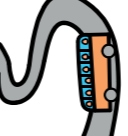

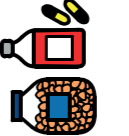

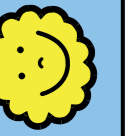


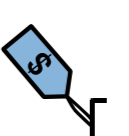
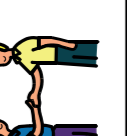
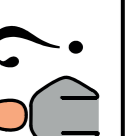


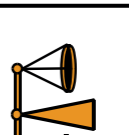

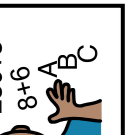

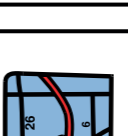



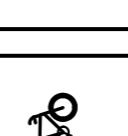
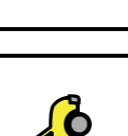




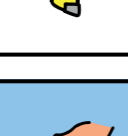
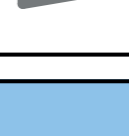






## Miten ehdin ajoissa?

|                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sijata vuode<br>        | venytellä<br>           | valmistaa aamupalaa<br> | ei<br>                | kyllä<br>                   |
| korjata jäljet<br>      | kuunnella musiikkia<br> | olla koneella<br>       | painaa forkkua<br>    | käydä vessassa<br>          |
| katsoa televisiota<br> | käyttää puhelinta<br>  | etsiä tavaroita<br>    | kerrata läksyt<br>   | valmistautua kokeeseen<br> |
| laittautua<br>        | kävellä<br>           | kulkea bussilla<br>   | kulkea taksilla<br> | kulkea autolla<br>        |
| syödä aamupalaa<br>   | pestä hampaat<br>     | pukeutua<br>          | käydä suihkussa<br> | pakata tavarat<br>        |
| minä<br>              | sinä<br>              | me<br>                | haluta<br>          | ei halua<br>              |

## Mitä asioita hoidan itse?

|                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bussi<br>          | maksaa<br>      | lääkkeet<br>           | ei<br>            | kyllä<br>       |
| lippu<br>          | kauppa<br>      | hinnat<br>             | avustaja<br>      | Kuka muu?<br>   |
| liikennevalot<br> | ostoslista<br> | punnita<br>           | myyjä<br>        | opettaja<br>   |
| kävellä<br>      | reitti<br>    | kampaamo<br>         | lääkäri<br>     | ystävä<br>    |
| liikenne<br>     | taksi<br>     | käydä ostoksilla<br> | hoitaja<br>     | vanhemmat<br> |
| Kuka?<br>        | auttaa<br>    | minä<br>             | Osaan itse.<br> | En osaa.<br>  |