

# Ohjaajan käsikirja



# Esipuhe

**NUORET** ovat ison valinnan edessä, kun he 9.-luokkalaisina miettivät, minne heidän opintopolkunsa jatkuu peruskoulun jälkeen. Itselle sopivan koulutusvalinnan tekeminen on tärkeää, jotta nuorella säilyy motivaatio suorittaa valittu tutkinto loppuun. Oma linja -ohjelma on kehitetty tueksi yläkoulua käyvien nuorten koulutus- ja uravalinnan ohjaukseen. Ohjelman päätavoitteena on se, että nuorella on 9. luokalla vahva luottamus omaan kykyynsä tehdä itselleen sopiva koulutusvalinta yhteishaussa sekä ratkaista mahdolliset koulutuspolulla eteen tulevat haasteet ja vastoinkäymiset.

**OHJELMA** sisältää kaksi työskentelytapaa: oppitunnit ja työpajat. Tässä käsikirjassa kuvataan Oma linja -oppituntien toteutus. Oppitunnit pidetään osana koulun muuta oppilaanohjausta. Työpajat on toteutettu Walter ry:n koulutettujen ohjaajien toimesta ja opettajien koulutus Työterveyslaitoksen järjestämänä. Ohjelman ensimmäinen versio, joka kattoi vain 9. luokan, kehitettiin Työterveyslaitoksen ja Walter ry:n yhteistyönä vuosina 2015–2019 osana Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston tutkimusprojektia. Tutkimuksen vaikutustulosten ja oppilaanohjaajilta saadun palautteen avulla Työterveyslaitos ja Walter ry. kehittivät ohjelmasta koko yläkoulun kattavan Oma linja -ohjelman.

# Sisällysluettelo

Oma linja -oppituntien tutkimuksiin perustuva tausta .....	5
Sisällöt .....	6
Toteutustapa .....	8
Oma linja -tuntien käytännön toteutus .....	10
Materiaalit .....	11
Tehtävätyypit .....	12
Oppituntien kuvaus .....	13
<b>7. LUOKKA</b> .....	15
Minä tykkään .....	16
Minä olen .....	18
Taidot käyttöön .....	20
Minä opin .....	23
Sanoilla on voimaa .....	25
<b>8. LUOKKA</b> .....	27
Mikä sinulle on tärkeää? .....	28
Miksi? .....	30
Stereotypioita vai ei? .....	32
Ystävämme kehu .....	34
Haasteiden yli .....	36
<b>9. LUOKKA</b> .....	39
Vaihtoehtojen tuntemus .....	40
Kohti muutosta .....	42
Stressaako? .....	44
Askel kerrallaan .....	46
Unelmat .....	48
<b>LIITTEET</b> .....	50



# OMA LINJA -OPPITUNTIEN TUTKIMUKSIIN PERUSTUVA TAUSTA

**OMA LINJA** -oppitunneilla vahvistetaan osallistujien valmistautuneisuutta uravalintaan. Valmistautuneisuudella tarkoitetaan yhtäältä oppilaan luottamusta siihen, että hän arvioi pystyvänsä suoriutumaan menestyksellisesti keskeisistä uravalintaan liittyvistä toimista, kuten määrittelemään henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita, etsimään kiinnostavia koulutusuria koskevaa tietoa sekä luomaan konkreettisia, realistisia ja uraa edistäviä suunnitelmia. Pystyvyyden kokemus on motivaation osatekijä, joka vahvistaa uravalintaan kohdistuvia aikomuksia ja ennustaa tulevaa käyttäytymistä. Toisaalta valmistautuneisuudella tarkoitetaan sitä, että oppilailla on parempi kyky tunnistaa ennalta mahdollisia uravalintaan liittyviä vastoinkäymisiä ja esteitä sekä selviytyä niistä. Vastoinkäymisiin varautuminen vahvistaa lannistumattomuutta ja resilienssiä oppilaiden toiminnassa todennäköisistä esteistä ja vastoinkäymisistä huolimatta.

Valmistautuneisuuden vahvistaminen perustuu toisaalta urahallintataitojen käsittelyyn ja oppimiseen (sisältö) ja toisaalta aktiivisen oppimisprosessin toteuttamiseen (toteutustapa).

# Sisällöt

**OMA LINJA** -oppitunnit aloitetaan 7. luokan oppilaanohjauksessa, ja ne jatkuvat aina 9. luokan yhteishakuun asti. Oppituntien sisällöt on suunniteltu vuosiluokittain siten, että ne vastaavat kunkin vuosiluokan keskeisiin tarpeisiin ja ovat oppilaiden kehitystason mukaisia.

Oma linja -menetelmässä oppilaat käsittelevät itsetuntemusta, motivaatiota, vastoinkäymisiin varautumista, vaihtoehtojen tuntemusta, stressiä ja tavoitteiden asettamista.

## ITSETUNTEMUS

Itseä koskevan tiedon tunteminen tukee koulutusta koskevien valintojen suunnittelua. Erityisesti nuorilla käsitys omista vahvuus-alueista ja arvoista on vasta kehitymässä, joten itsetuntemuksen vahvistaminen on tärkeä osa uraohjausta. Itsetuntemuksen alue sisältää yksilön henkilökohtaiset kokemukset ja käsitykset omista vahvuuksista, kiinnostuksen kohteista, arvoista, taitojen siirrettävyydestä ja oppimispystyvyydestä.

## MOTIVAATIO

Nuorten on hyvä ymmärtää sisäisen ja ulkoisen motivaation erot, jotta heidän opintopolkua koskevat valintansa olisivat enemmän sisäisen motivaation ohjaamia. Nuorten on myös tarpeen tiedostaa, millainen vaikutus muiden ihmisten (esim. vanhempien ja ystävien) mielipiteillä on omiin valintoihin tai miten stereotyyppinen ajattelu helposti ohjaa meitä. Toisaalta positiivinen palaute vahvistaa itse-tuntoamme ja sisäistä motivaatiotamme.

## VAIHTOEHTOJEN TUNTEMUS

Koulutusta ja työelämää koskevia valintoja tekevä nuori tarvitsee tietoa vaihtoehtoista. Mielikuvat koulutuksista, ammateista ja työelämästä voivat olla joskus puutteellisia. Koulutus- ja uravalintaa pohtivan nuoren kohdalla on tärkeää luoda olosuhteet

mielenkiinnon synnylle, mutta toisaalta luoda riittävän realistinen kuva ammattien ja koulutusten sisällöistä. Koulutusvaihtoehtoihin ja ammattialoihin tutustuminen sekä niitä koskevien mielikuvien käsittely voivat avata vaihtoehtoja mahdolliselle opintojen keskeyttämiselle.

## VASTOINKÄYMISIIN VARAUTUMINEN

Opiskelupaikan valintaan ja hankkimiseen liittyy usein haasteita ja vastoinkäymisiä. Tarkoituksena on valmistautua selviytymään urahallintaan, hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä ongelmista, jotka saattavat johtua esimerkiksi sosiaalisen tuen ja ohjauksen puutteesta, uravalintaan kohdistuvasta erimielisyydestä vanhempien kanssa, epärealistisesta uravalinnasta, urasuunnitelman toteuttamisessa tarvittavan itseluottamuksen puuttumisesta, sukupuolten välisestä epätasa-arvosta työmarkkinoilla tai epävakaasta ja katkoksellisesta työurasta. Vastoinkäymisiin varautuminen on järjestetty prosessiksi, jossa ryhmä (a) tunnistaa mahdollisia vastoinkäymisiä ja uraesteitä, (b) tuottaa ratkaisuja vastoinkäymisten ja esteiden varalle ja (c) harjoittelee vastoinkäymisten ja esteiden voittamista. Riski lannistua haasteita kohdattaessa on pienempi, jos niiden voittamiseen liittyvät ratkaisumallit on tunnistettu etukäteen.

## STRESSI

Yläkoulun lopussa nuorilla on edessään yhteishaku, joka saattaa jännittää ja stressata. Oli yhteishaun tulos mikä tahansa, nuorilla on edessään iso muutos, kun peruskoulu loppuu. Se, kohdataanko tämä muutos uhkana vai mahdollisuutena, vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Nuorten on tarpeellista oppia tunnistamaan, mitkä asiat heitä tulevassa muutoksessa stressaavat ja miten stressiä voi lievittää.

## TAVOITTEET

Koulutus- ja uratavoitteita on helpompi asettaa, kun opitaan yhdistämään tarjolla olevia vaihtoehtoja ja omaa itseä koskevia tietoja keskenään. Tarkoituksena on löytää jokaisen yksilölliseen tilanteeseen sopivat tavoitteet sekä varasuunnitelmat. Selkeät, mielekkäät ja sopivasti mitoitettut tavoitteet kannustavat eteenpäin.

## Taulukko 1. Oppitunnit ja teemat

	Itsetuntemus	Motivaatio	Vastoinkäymisiin varautuminen	Vaihtoehtojen tuntemus	Stressi	Tavoitteet
<b>7. LUOKKA</b>						
• Minä tykkään	✘					
• Minä olen	✘					
• Taidot käyttöön	✘					
• Minä opin	✘					
• Sanoilla on voimaa		✘				
<b>8. LUOKKA</b>						
• Mikä sinulle on tärkeää?	✘					
• Miksi?		✘				
• Stereotypioita vai ei?		✘				
• Ystävämme kehu		✘				
• Haasteiden yli			✘			
<b>9. LUOKKA</b>						
• Vaihtoehtojen tuntemus				✘		
• Kohti muutosta					✘	✘
• Stressaako?					✘	
• Askel kerrallaan						✘
• Unelmat						✘

Taulukossa 1 on kuvattu, miten 15 oppituntia jakautuvat vuosiluokittain ja teemoittain: 7. luokalla keskitytään itsetuntemuksen lisäämiseen, 8. luokalla motivaatioon ja vastoinkäymisiin varautumiseen ja 9. luokalla vaihtoehtojen tuntemukseen, stressiin ja tavoitteisiin. Oppitunnit rakentuvat osittain aiempien tuntien varaan, ja siksi tässä käsikirjassa esitettyä oppituntijärjestystä olisi hyvä noudattaa.

# Toteutustapa

**OMA LINJA** -menetelmässä vahvistetaan valmistautuneisuutta, oppilaiden uramotiivaatiota ja tehokkaita uravalintastrategioita soveltamalla sosiaaliskognitiivisia oppimisen periaatteita. Tavoitteena on auttaa oppilaita sisäistämään proaktiivinen rooli oman koulutus- ja työuransa suunnittelussa. Kun oppitunteja toteutetaan soveltamalla aktiivista oppimisprosessia, myönteisten oppimistulosten syntymisen edellytyksenä on kolme keskeistä periaatetta: aktiivinen oppiminen, sosiaalinen tuki ja luottamuksellinen ilmapiiri.

## AKTIIVINEN OPPIMINEN

Ohjaajat hyödyntävät oppilaiden omia uravalintaa koskevia tietoja ja taitoja oppimisprosessissa, joka toteutetaan ryhmäkeskustelujen, roolipeliharjoitusten ja muiden aktiviteettien avulla. Ohjaajien päätehtävänä on johdattaa oppilaat harjoituksiin, havainnoida, aktivoida ja helpottaa oppimisprosessia ja johdatella oppilaita kohti harjoitusten tavoitteena olevia oivalluksia. Eräs aktiivoina tekniikka on kysymysten palauttaminen ryhmään. Siinä ohjaaja ei anna vastauksia oppilaiden esittämiin kysymyksiin, vaan palauttaa esiin nousevat kysymykset takaisin ryhmään. Tavoitteena on luennoimisen sijaan aktivoida oppilaita pohtimaan itse ratkaisuja urasuunnitteluun liittyviin kysymyksiin. Aktiivinen oppiminen saavutetaan siten, että johdattelujen jälkeen oppilaat ohjaavat ja kontrolloivat itse oppimisprosessin etenemistä. Kun oppilaat rohkaistuvat keskusteluun ja kokemusten jakamiseen, he huomaavat vähitellen taitonsa ja asiantuntemuksensa ongelmien ratkaisijoina. Näin he tulevat myös tietoisiksi omista aiemmista positiivista suoriutumisen kokemuksista, mikä vahvistaa pystyvyyttä.

## SOSIAALINEN TUKI

Uraohjaus luokassa antaa mahdollisuuden vertaistuelle. Samassa elämänvaiheessa olevat nuoret toimivat parhaimmassa tapauksessa samaistuttavina esimerkkeinä toisilleen ja auttavat eteenpäin urapohdinnoissa. Myös ohjaajien tehtävä on tarjota sosiaalista tukea rohkaisemalla oppilaita yhteiseen työskentelyyn, tekemällä havaintoja oppilaista ja antamalla myönteistä palautetta osallistumisesta. Myönteinen palaute on tehokasta silloin, kun se kohdistetaan konkreettiseen tilanteeseen ja tekemiseen ja annetaan mahdollisimman pian. On myös tärkeää kiittää oppilaita heidän käyttämistään puheenvuoroista ja rohkaista vetäytyjiä tulemaan mukaan keskusteluihin. Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa siis muiden oppilaiden suoriutumisen havainnoinnin ja muilta saatavan myönteisen palautteen.



## LUOTTAMUKSELLINEN ILMAPIIRI

Jännitys ja stressi ehkäisevät myönteisen ryhmäprosessin käynnistymistä, tiedon tuottamista, vastaanottamista ja oppimista. Vastaavasti myönteisten tunteiden sävyttämä, avoin, turvallinen ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita osallistumaan, jakamaan kokemuksiaan ja käyttämään ryhmää sekä omaksi että toisten hyödyksi.

## KOULUTETUT OHJAAJAT

Osallistumalla ohjaajakoulutukseen kasvatat ymmärrystäsi Oma linja -menetelmästä, ohjaustekniikoista ja saat uuden työkalun ohjaustyöhösi. Koulutuksen avulla opitaan eri menetelmin rakentamaan oppilasryhmän luottamusta, toisilta oppimista ja ratkaisukeskeistä ajattelua.

## Lisälukemista vertaisryhmämenetelmien vaikutuksista:

Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2007). Kohti työelämää -ryhmämenetelmän vaikutukset nuorten siirtymiseen toisen asteen opintoihin ja masennusoireisiin. *Työ ja ihminen* 21, 250–269.

Nykänen, M. & Vuori, J. (2018). Urahallinnan ohjaus opetuksessa. Teoksessa J. Pirttiniemi, H. Kasurinen, J. Kettunen, E. Merimaa & R. Vuorinen (toim.), *OPO 2. Opinto-ohjaajan käsikirja*, (s. 90–96), Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Koivisto, P., & Vuori, J. (2006). Urahallintaa vahvistavat ryhmämenetelmät oppilaanohjauksen tukena. Teoksessa J. Mäkinen, E. Olkinuora, R. Rinne, & A. Suikkanen (toim.), *Elinkautisesta työstä elinikäiseen oppimiseen*, (s. 267–282), Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2008). Towards Working Life: Effects of an intervention on mental health and transition to post-basic education. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 67–80.

Koivisto, P., Vinokur, A. D., & Vuori, J. (2011). Effects of a career choice intervention on components of career preparation. *The Career Development Quarterly*, 59, 367–378.

# Oma linja -oppituntien käytännön toteutus

**OMA LINJA** -ohjelma koostuu 15 oppitunnista (à 45 min), jotka jakautuvat tasaisesti kolmelle vuosiluokalle. Oppituntien ajankohdat päätehtään koulukohtaisesti, mutta on toivottavaa, että ohjelman viimeinen oppitunti käydään ennen 9. luokan yhteisvalintaa.

Oppitunteihin sisältyvien harjoitusten toteuttamista varten on luotu oppituntikohtaiset ohjeet ja aikataulutukset. Jokainen oppilasryhmä on kuitenkin aina erilainen ja tämän vuoksi tuntien eriosiot voivat viedä enemmän tai vähemmän aikaa kuin käsikirjassa on mainittu. Ohjelman vaikutusten kannalta on kuitenkin tärkeää, että oppitunnit toteutetaan kokonaisuudessaan.

Keskeisiä toimintoja harjoitusten vetämisessä ovat mm. ryhmän toiminnan ja osallistujien havainnoiminen, ryhmän kanssa kommunikointi sekä ryhmäkeskustelujen ja -harjoitusten tulosten kirjaaminen taululle. Huomion jakaminen monen toiminnon kesken onnistuu luontevasti kahden ohjaajan keskinäisen roolijaon pohjalta, mutta aikaisempien kokemusten perusteella on havaittu, että oppitunnit voidaan toteuttaa myös yhden ohjaajan toimesta. Yleisimmin Oma linja -ohjelmaan liittyvän koulutuksen ovat käyneet ja siten oppituntien toteuttamisesta ovat vastanneet oppilaanohjaajat ja erityis(luokan)opettajat.

# Materiaalit

**OMA LINJA** -tuntien toteuttamiseen tarvitaan 15 orientoivaa videota ja oppilaiden työkirjat.

## VIDEOT

Ohjaaja käynnistää jokaisen oppitunnin aiheeseen orientoivalla videolla. Videot löytyvät osoitteesta: <http://omalinja.fi/videot/> (salasana: omalinjavideot). Pääsivulta ohjaaja valitsee oikean vuosiluokan, jonka jälkeen valitaan tunnin aihetta vastaava video klikkaamalla kuvassa näkyvää henkilöä.

## OPPILAIKEN TYÖKIRJAT

Ryhmätoiminnan ohessa oppilaat tekevät tehtäviä työkirjaan. Oppilaan työkirja muistiinpanoineen toimii Oma linja -ohjelman jälkeen oppilaiden omana urasuunnittelukansiona koulutus- ja uravalintaa koskevissa asioissa. Kaikkien vuosiluokkien tehtävät ovat yhdessä työkirjassa, joten samaa työkirjaa käytetään koko yläkoulun ajan.



# Tehtävätyypit

## ORIENTOIVAT VIDEOT

Jokainen Oma linja -oppitunti alkaa siis aiheeseen orientoivalla videolla. Kolmella videolla haastatellaan työelämässä olevaa aikuista ja lähestytään erilaisista näkökulmista sitä, miten he ovat päätyneet nykyiseen työhönsä. Loput videot ovat fiktiivisiä, ja niissä kuvataan nuorien päähenkilöiden elämää koulussa ja sen ulkopuolella. Videoiden kesto on 3-5 minuuttia.

## RYHMÄ- JA PARITEHTÄVÄT

Videon katsomisen jälkeen yhteinen työskentely alkaa ryhmä- tai parikeskustelulla, jossa puretaan ja käsitellään videon keskeistä sanomaa. Tämän jälkeen jatketaan ryhmä- tai parityöskentelyä aihetta syventäen. Aiheiden käsittely on rakennettu niin, että ryhmä- tai parityöskentelyn aikana tunnin aihetta lähestytään kuviteltujen tilanteiden tai tarinoiden avulla. Näin oppilaat voivat ottaa etäisyyttä asioihin eikä heidän tarvitse heti pohtia omaa henkilökohtaista tilannettaan. Tämä ehkäisee puolustautuvaa asennetta ja tekee asiat helpommin lähestyttäviksi.

Ohjaaja kiertelee harjoitusten aikana pienryhmissä tarkistamassa, että harjoitus on ymmärretty oikein, ja kannustaa osallistujia. Ohjaaja tekee myös havaintoja ryhmien ja oppilaiden työ-

kentelystä. Havaintojen pohjalta voi antaa myönteistä palautetta harjoitusten jälkeen. Pienryhmätehtävien tuotokset käsitellään lopuksi yhteisesti.

Pienryhmätyöskentelyn kannalta kokeilun arvoiseksi vaihtoehdoksi on havaittu oppilastaustaltaan heterogeeniset ryhmäkokoontenot. Heterogeenisella kokoonpanolla pyritään elävöittämään ryhmädynamiikkaa purkamalla omissa luokkayhteisöissä oppilaille vakiintuneita rooleja ja oppilasklikkejä. Pienryhmäkokoontenot on hyvä vaihdella tunneittain.

Minkä tahansa käsikirjaan merkityn ryhmätehtävän voi toteuttaa pareittain tai toisin päin. Oikeanlaisilla kokoonpanoilla mahdollistetaan ohjelman periaatteiden (aktiivinen oppiminen, sosiaalinen tuki ja luottamuksellinen ilmapiiri) toteutuminen.

## YKSILÖTEHTÄVÄT

Oppituntien lopuksi oppilaat usein syventyvät miettimään, mitä oppituntin aihe tarkoittaa heille henkilökohtaisella tasolla. Näitä pohdintoja ei ole tarkoitus jakaa koko muulle luokalle. Pohdintoja voi kuitenkin käyttää esimerkiksi henkilökohtaisen ohjauksen apuna, ja ne säilyvät omassa uravalintakansiossa myöhemmän itsetutkimuksen tukena.

# Oppituntien kuvaus

**JOKAISEN** oppitunnin kuvaus noudattaa seuraavaa rakennetta:

**TAVOITE.** Oppitunnin oppimistavoite, joka on tarkoitettu vain ohjaajalle ja jota ei ole tarkoitus lukea sellaisenaan oppilaille.

**OPPITUNNIN KULKU.** Oppitunnin vaiheet ja kulku pähkinänkuoressa. Kun oppitunnit ovat jo tuttuja, tätä runkoa voi käyttää muistilistana tunnin läpiviemisessä.

**JOHDANTO.** Oppitunnin ideaan ja sisältöön liittyvää tietoa, johon tehtävät ja keskustelut perustuvat. Tähän kappaleeseen on hyvä tutustua etukäteen ennen tunnin aloittamista, sillä sen sisältöä hyödynnetään tunnin aikana. Tekstiä ei ole tarkoitus lukea sellaisenaan ryhmälle, vaan se toimii ohjaajan aineistona. Oppitunnin idea avautuu oppilaille tehtävien ja keskustelujen tuottamien oivallusten kautta.

**TOTEUTUS.** Oppitunnin toteuttaminen ja eteneminen vaihe vaiheelta.

**HUOMIOI.** Oppituntiin liittyviä mahdollisia erityishuomioita.



OMA  
LINJA



# Minä tykkään

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat saavat käsityksen Oma linja -ohjelman sisällöstä ja tavoitteista sekä oppivat tunnistamaan mielenkiinnon kohteitaan.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- ohjaaja kuvailee lyhyesti Oma linja -ohjelman sisällön ja tavoitteet
- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat vastaavat mielenkiinnon kohteita kartoittaviin kysymyksiin ja keskustelevat sitten pareittain omista vastauksistaan
- kerätään taululle lista oppilaiden valitsemista ammateista

## **JOHDANTO**

Omien taitojen ja vahvuuksien lisäksi nuoren on tarpeellista tunnistaa, millaisista asioista hän pitää, jotta tuleva koulutusvalinta osuu innostavaan ja motivoivaan alaan. Mielenkiinnon kohteiden tunnistaminen aloitetaan tällä oppitunnilla melko arkisilla ja helpoilla kysymyksillä ja pikku hiljaa edetään kohti tulevaisuuden haaveita.



## TOTEUTUS

- 1** **Kerro oppilaille**, että Oma linja -tunteja tulee olemaan viisi jokaisena kouluvuotena yläkoulun ajan. Näillä tunneilla muun muassa mietitään opiskelupaikan valitsemiseen ja toiveammatteihin liittyviä teemoja pienryhmissä ja itsenäisesti. Jokainen oppitunti alkaa lyhyellä videolla.
- 2** **Jaa oppilaille työkirjat** ja pyydä heitä kirjoittamaan kanteen oma nimi. Kerro, että työkirjaa käytetään koko yläkoulun ajan ja että se on jokaisen henkilökohtainen ja sitä voi hyödyntää peruskoulun jälkeenkin omaan urasuunnitteluun.
- 3** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mistä videossa oli kyse?
- 4** **Pyydä oppilaita tekemään** itsenäisesti työkirjan Minä tykkään -tehtävän osiot 1–3. Kehota oppilaita vastamaan kysymyksiin liikoja miettimättä.
- 5** **Jaa oppilaat pareihin** ja pyydä heitä jakamaan omat vastauksensa parinsa kanssa.
- 6** **Kerää lopuksi taululle ammatit**, joista oppilaat haaveilevat. Ota vastauksista kuva, johon voidaan palata yläkoulun lopussa.



# Minä olen

**KESTO** noin 45 min

## TAVOITE

Oppilaat tunnistavat omia taitoja ja vahvuuksiaan.

## OPPITUNNIN KULKU

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat miettivät ryhmässä, millaiset vahvuudet sopivat erilaisiin rooleihin
- oppilaat miettivät itsenäisesti, millaisia taitoja ja vahvuuksia he käyttävät koulussa, vapaa-ajalla ja harrastuksissa

## JOHDANTO

Omien taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen on joskus aikuisillekin vaikeaa, jos niiden tunnistamista ei ole harjoitellut. Omat taidot ja vahvuudet ovat kuitenkin keskeisessä asemassa kun pohditaan, "mitä halutaan tehdä isona". Jos nuori onnistuu tekemään koulutusvalinnan, joka sopii yhteen hänen vahvuuksiensa kanssa, on todennäköisempää, että hän suorittaa toisen asteen tutkinnon loppuun asti.



## HUOMIOI

On hyvä kannustaa oppilaita kysymään, mikäli jokin omat vahvuudet ja taidot -listan sanoista tuntuu epäselvältä. Älä kuitenkaan anna vastauksia suoraan oppilaalle. Kysy ensin koko ryhmältä, mitä tällä sanalla tarkoitetaan. Tämä aktivoi oppilaita ja auttaa heitä luottamaan omaan tietoonsa eikä ainoastaan annettuun tietoon.

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: millaisia taitoja ja vahvuuksia videon henkilöllä on?
- 2** **Pyydä oppilaita** avaamaan työkirjan Minä olen -tehtävän 1. osio. Kerro oppilaille, että tällä sivulla vasemmalla puolella on esitelty erilaisia rooleja, joita voi olla missä tahansa ryhmässä, esimerkiksi töissä. Oikealla puolella on lueteltu taitoja ja vahvuuksia. Oppilaiden tehtävänä on yhdistää roolit ja vahvuudet (yksi vahvuus/rooli) parhaaksi katsomallaan tavalla. Mitään yhtä oikeaa vastausta ei ole. Anna oppilaiden miettiä tehtävää muutama minuutti ensin itsenäisesti ja jaa sen jälkeen oppilaat pienryhmiin, joissa oppilaat yhdessä keskustellen päätyvät yhteiseen ratkaisuun. Anna työskentelyaikaa 10 minuuttia.
- 3** **Käykää jokaisen ryhmän** vastaukset läpi ja kirjatkaa taululle valitut vahvuudet roolien alle.
- 4** **Keskustelkaa lopputuloksesta.** Olivatko ryhmät yhtä mieltä vahvuuksista? Millaisia perusteluita oppilaat esittävät valinnoilleen? Pyydä lopuksi oppilaita valitsemaan listalta itselleen parhaiten sopiva rooli.
- 5** **Kiitä oppilaita** aktiivisuudesta ja pyydä oppilaita avaamaan Minä olen -tehtävän 2. osio eli vahvuusluettelo. Kerro aluksi, mitä vahvuuksilla ja taidoilla tässä tehtävässä tarkoitetaan: Omilla vahvuuksilla tarkoitetaan luonteenpiirteitä ja tapoja toimia eri tilanteissa koulussa, kaverien kanssa, kotona, harrastuksissa jne. Omat taidot puolestaan sisältävät esimerkiksi sosiaaliset taidot, tekniset taidot, kädentaidot ja kielitaidon. Pyydä heitä täyttämään vahvuusluettelo ohjeiden mukaan. Luettelosta merkitään taitoja ja vahvuuksia, joita itse käyttää koulussa, vapaa-ajalla, kotona tai harrastuksissa. Anna oppilaille aikaa luettelon täyttämiseen n. 10 minuuttia.
- 6** **Käykää seuraavaksi läpi** vahvuusluettelon täyttämiseen liittyviä ajatuksia. Esimerkkikysymyksiä:
  - Oliko luettelon täyttäminen vaikeaa? Miksi?
  - Mitä hyötyä luettelosta voi olla opiskelupaikan valinnassa ja ammatinvalinnassa?
  - Tuliko harjoituksessa esiin itselle yllättäviä vahvuuksia?
- 7** **Pyydä seuraavaksi oppilaita valitsemaan** yksi rasti-tamansa taito tai vahvuus (esimerkiksi se, jota käyttää mieluiten) ja kirjoittamaan se seuraavan sivun eli 3. osion laatikkoon. Tämän jälkeen oppilaat miettivät itsenäisesti a) milloin, missä ja miten he ovat käyttäneet tätä taitoaan, b) mitä hyötyä taidosta oli kyseisessä tilanteessa ja c) pohtivat esimerkkejä ammateista, joissa tästä taidosta on hyötyä. Jos tehtävä tuntuu oppilaista vaikealta, voit jakaa heidät pareittain pohtimaan näitä kysymyksiä yhdessä.

# Taidot käyttöön

**KESTO** noin 45 min

## TAVOITE

Oppilaat oppivat tunnistamaan ne vapaa-ajalla opitut taidot ja vahvuudet, joita he voivat hyödyntää opiskelussa tai työssä.

## OPPITUNNIN KULKU

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat keskustelevat pienryhmissä vapaa-ajalla käytettävistä taidoista ja vahvuuksista sekä siitä, millaisissa ammateissa tai opiskelussa omia taitoja ja vahvuuksia voisi käyttää

## JOHDANTO

Oppitunnilla jatketaan omien vahvuuksien ja taitojen pohtimista erityisesti harrastusten ja vapaa-ajan toiminnan näkökulmasta. Ihmisen taidot ja vahvuudet kehittyvät ajan mittaan ja niitä käytetään monenlaisissa tilanteissa. Oppilaat eivät ehkä ole tulleet aikaisemmin ajatelleeksi, että heillä on paljon vahvuuksia ja taitoja, joita myös vapaa-ajan toiminta ja harrastukset ovat kehittäneet. Esimerkiksi pelaaminen voi kehittää monia opinnoissa ja työelämässä hyödyllisiä taitoja, kuten ongelmanratkaisua ja kielitaitoa.

Vapaa-aikana, harrastuksissa, ystävien ja perheen kanssa opitut taidot ja vahvuudet ovat osa itsetuntemusta. Ei ole väliä missä taito kehittyy, sillä sitä voidaan käyttää eri yhteyksissä ja monissa tilanteissa. Lisäksi harjoituksessa tunnistetaan, millaisissa ammateissa ja työtehtävissä omista vahvuuksista ja taidoista voi olla hyötyä. Harjoituksessa ei kuitenkaan vielä luoda tulevaisuudensuunnitelmia, vaan pohditaan vapaa-ajan taitojen, opiskelun tai työelämän välisiä yhteyksiä.



## TOTEUTUS

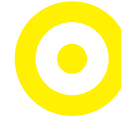
- 1 **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: miten videon päähenkilö rinnastaa rumpalin ja kokin työn?
- 2 **Pyydä oppilaita** listaamaan työkirjaansa Taidot käyttöön -tehtävän 1. osioon, mitä he tekevät vapaa-ajallaan.
- 3 **Jaa oppilaat** pienryhmiin ja pyydä heitä ideoimaan yhdessä, 1) millaisia taitoja ja vahvuuksia he ovat oppineet vapaa-ajan toiminnoissaan ja 2) millaisissa ammateissa niistä olisi hyötyä. Pyydä oppilaita kirjoittamaan havaintonsa Taidot käyttöön -tehtävän 2. osioon.
- 4 **Käykää kierros,** jossa jokainen pienryhmä kertoo vuorollaan yhden esimerkin siitä, millaisia taitoja ja vahvuuksia johonkin vapaa-ajan toimintaan liittyy ja millaisessa ammatista siitä olisi hyötyä. Muodosta taululle yhteisen keskustelun avulla alapuolella oleva taulukko, joka kuvaa siirrettävien taitojen ideaa. Voitte ideoida luokan kanssa lisää ammatteja.

### Esimerkki:

Harrastus tai vapaa-ajantoiminta	Taito tai vahvuus	Ammatti
tietokoneella pelaaminen	ongelmanratkaisu, kielitaito	IT-tuki, matkaopas
lemmikkieläimestä huolehtiminen	suunnitelmallisuus, vastuuntunto, sinnikkyys, järjestelmällisyys	varastonhoitaja, puutarhuri, projektipäällikkö, tutkija
joukkuelajit (esim. sähly, jalkapallo)	vuorovaikutustaidot, pitkäjänteisyys, fyysinen kunto	nuorisotyöntekijä, muusikko, myyntineuvottelija, vastaanottovirkailija, lähihoitaja, sairaanhoitaja, kiinteistövälittäjä, opettaja
musiikin kuunteleminen ja elokuvien katsominen	kielitaito, musiikilliset taidot	asiakasneuvoja, matkaopas, musiikkiliikkeen myyjä
käsityöt	kädentaidot, luovuus	puuseppä, artesaani, verhoilija, taiteilija, graafinen suunnittelija
some, tubettaminen	kirjallinen ja suullinen viestintä	media-assistentti, toimittaja, juontaja, kirjailija

5

**Kerro oppilaille**, että siirrettävillä taidoilla tarkoitetaan juuri tällaisia taitoja, joita voidaan käyttää muissakin yhteisissä kuin niissä, missä ne on alun perin opittu. Jos aikaa jää, keskustelkaa siitä, miksi on tärkeää ajatella taitoja siirrettäviksi. Esimerkiksi: Opimme uusia asioita koulun lisäksi myös harrastuksissa ja vapaa-ajalla. Monia vapaa-ajalla ja harrastuksissa käytetyistä vahvuuksista voi hyödyntää myös koulutuksessa ja työelämässä. Rasmus videolla puolestaan siirsi toisessa työssään oppimia asioita uuteen työhön.



## HUOMIOI

Pienryhmät voivat hyödyntää omat vahvuudet ja taidot -listaa miettiessään, millaisia taitoja tai vahvuuksia vapaa-ajalla käytetään tai kehitetään. Taitoihin tai vahvuuksiin liittyviä ammatteja on helppo keksiä, kun ammattien tunnistaminen liitetään oppilaiden omaan kokemusmaailmaan. Oppilaat miettivät, millaisia töitä ja ammatteja he ovat nähneet ympärillään koulussa, vapaa-ajalla, kaupungilla, elokuvissa, televisiossa, mediassa jne. Tätä tekniikkaa voi käyttää myös myöhemmin ohjelman aikana. Oppilaat voi myös ohjata hakemaan lisää tietoa ammateista osoitteesta [kunkoulu-loppuu.fi](http://kunkoulu-loppuu.fi).

# Minä opin

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat tunnistavat oppimispystyvyyden kokemuksen merkityksen. Jokainen oppii omassa tahdissaan ja omalla tavallaan, mutta jokainen pystyy oppimaan.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- opoa haastatellaan jonkin vaikean asian oppimisesta
- oppilaat pohtivat omakohtaista hankalaa asiaa, jonka ovat oppineet, ja haastattelevat sitten toisiaan pareittain
- taululle kerätään erilaisia opiskelutapoja ("Luokkana opimme")

## **JOHDANTO**

Minkä tahansa asian oppimisessa keskeistä on se, että nuori luottaa omaan kykyynsä oppia eli hänellä on oppimispystyvyyttä. Tämä luottamus antaa nuorelle motivaatiota, sitkeyttä ja pitkäjänteisyyttä oppimiseen, vaikkei se heti onnistuisikaan. Tällä oppitunnilla on tärkeää tuoda esille myös se, että jokainen oppii omassa tahdissaan ja omalla tavallaan, mutta jokainen pystyy oppimaan.





## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video** ja keskustelkaa siitä. Kysy oppilailta videon jälkeen: mikä auttoi videon päähenkilöä ratkaisemaan tehtävän?
- 2** **Kerro oppilaille**, että seuraavaksi he saavat haastatella sinua. Jaa oppilaille oma oppimiskokemuksesi kertomalla lyhyesti jostain asiasta, jonka opit, vaikka se tuntui aluksi vaikealta.



## HUOMIOI

Opon/ohjaajan tulee miettiä etukäteen oppimiskokemus, jonka hän haluaa jakaa luokalle. Tämä oppimiskokemus voi olla jokin yksittäinen taito tai laajempi kokonaisuus. Keskeistä on se, että asian oppiminen on ollut haastavaa, mutta lopulta oppimista on tapahtunut. Myös oppimista edistäneiden asioiden tunnistaminen on tärkeää.

- 3** **Pyydä oppilaita miettimään** pareittain kysymyksiä, joita he haluavat esittää sinulle tähän oppimistapahtumaan liittyen.
- 4** **Anna oppilaiden esittää** kysymyksiään ja vastaa niihin parhaasi mukaan. Huolehdi, että tämän vuoropuhelun aikana tulee käytyä läpi ne keinot, joilla oppiminen lopulta tapahtui. Kehota oppilaita tekemään muistiinpanoja Minä opin -tehtävän 1. osioon.
- 5** **Pyydä oppilaita seuraavaksi** vastaamaan itsenäisesti Minä opin -tehtävän kysymykseen: "Minkä asian haluaisit oppia 7.-luokalla, vaikka sen oppiminen tuntuu juuri nyt hankalalta?".
- 6** **Jaa oppilaat sitten pareihin** ja pyydä heitä pohtimaan yhdessä keinoja, joilla halutun asian voisi oppia. Oppilaat kirjoittavat ideansa työkirjaan. Kehota hyödyntämään työkirjan vinkkilistaa.
- 7** **Tutkikaa vielä yhdessä** Minä opin -tehtävässä olevaa vinkkilistaa. Varmista, että oppilaat ymmärtävät kaikkien keinojen idean. Kysy oppilailta, mitä keinoja he ovat käyttäneet.



# Sanoilla on voimaa

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat oppivat tunnistamaan, miten muiden käyttäytyminen ja sanat saattavat ohjata omaa ajattelua ja toimintaa.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- kirjoitetaan parityönä positiivinen kirje videon päähenkilölle
- oppilaat vastaavat itsenäisesti työkirjan kysymyksiin

## **JOHDANTO**

Nuoret rakentavat omaa identiteettiään, ja tähän prosessiin kuuluu se, että nuoret kuuntelevat ympärillä olevien vertaisten, sukulaisten ja muiden aikuisten mielipiteitä ja huomioita – niin hyvässä kuin pahassa. Tämän tehtävän tavoitteena on auttaa nuoria tiedostamaan, tunnistamaan ja ymmärtämään, miten muiden käyttäytyminen ja sanat saattavat ohjata omaa ajattelua ja toimintaa. Nuoria ohjataan myös pohtimaan, millaisissa tilanteissa muiden mielipiteiden kuuntelemisesta on hyötyä ja milloin haittaa.

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mitä videolla tapahtui?
- 2** **Jaa oppilaat pareihin** ja pyydä heitä kirjoittamaan yhdessä positiivinen kirje videon päähenkilölle (Sanoilla on voimaa -tehtävän 1. osio).
- 3** **Pyydä muutamaa vapaaehtoista** lukemaan kirje ääneen. Vedä tämän jälkeen yhteen kirjeiden keskeiset sanomat.
- 4** **Pyydä oppilaita vastaamaan** itsenäisesti Sanoilla on voimaa -tehtävän 2. osion kysymyksiin.
- 5** **Kerro oppitunnin lopuksi,** että tämä oli viimeinen Oma linja -tunti 7. luokalla. Pyydä oppilaita vielä selaamaan läpi työkirjan 7. luokan tehtävät ja pohtimaan tämän jälkeen, mitkä ovat kolme parasta asiaa heissä ja kirjaamaan nämä asiat työkirjaan sivulle 25.



**OMA**  
**LINJA**



# Mikä sinulle on tärkeää?

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat tunnistavat omia arvojaan sekä ymmärtävät arvojen ja ammattien välisen yhteyden.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat valitsevat itselleen 3–5 tärkeintä arvoa
- oppilaat miettivät pienryhmissä, millaisissa ammateissa heille yhteiset arvot näkyvät
- arvot ja niihin liittyvät ammatit kerätään taululle

## **JOHDANTO**

Arvot ovat asioita, joita ihminen pitää tärkeänä, ja ne ovat keskeinen osa minäkuvaa. Kun tunnistaa ja tiedostaa omat arvonsa ja pystyy tekemään niiden mukaisia valintoja, esimerkiksi ammatinvalinnan suhteen, viihtyminen ja menestyminen omassa elämässä on todennäköisempää. Arvot voivat elämän varrella muuttua, ja siksi niiden pohtiminen on aina ajankohtaista. Monesti arvomaailman muutos voi johtaa myös tapojen, tottumusten ja jopa ammatin vaihtoon.

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: millaisia arvoja videolla näkyi eli millaisia asioita videon päähenkilö piti tärkeänä?
- 2** **Pyydä oppilaita tekemään itsenäisesti** Mikä sinulle on tärkeää? -tehtävän 1. osio, jossa oppilaat valitsevat itselleen 3-5 tärkeintä arvoa.
- 3** **Jaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin** ja ohjaa heidät tekemään yhdessä Mikä sinulle on tärkeää? -tehtävän 2. osio. Tässä tehtävässä oppilaat valitsevat jatkokäsittelyyn kolme arvoa (esim. kaikille yhteiset kolme arvoa) ja pohtivat yhdessä, missä ammateissa ja millä tavalla kukin arvo voi näkyä.
- 4** **Pura tehtävä yhteisesti** taululle siten, että jokainen ryhmä esittelee yhden arvon ja siihen liittyvät pohdintansa alla olevan esimerkkitaulukon mukaisesti.



Arvo	Esimerkkiammatti	Miten arvo näkyy ammatissa?
Kauneus	Kosmetologi	Auttaa asiakkaita tuntemaan itsensä kauniiksi
jne.		

# Miksi?

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat oppivat sisäisen ja ulkoisen motivaation erot ja seuraukset.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan yhdessä videon tarinan pohjalta siitä, mitä tarkoitetaan sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla
- pohditaan pareittain ja yhdessä, millaisia seurauksia erilaisilla motivaation lähteillä on
- oppilaat pohtivat omia sisäisiä ja ulkoisia motivaation lähteitään suhteessa koulunkäyntiin ja peruskoulun jälkeiseen koulutusvalintaan

## **JOHDANTO**

Motivaatio suuntaa ja virittää ihmisen toimintaa ja saa meidät liikkeelle. Motivaatio vaikuttaa siihen, miten intensiivisesti tekemiseen heittäytytään ja paljonko resursseja käytetään.

Motivoitunut henkilö on innostunut, kokee onnistumisen elämyksiä ja menestyy tekemisissään. Ilman motivaatiota opiskelija puolestaan on passiivinen ja tekee vain välttämättömimmän.

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että ihminen toimii omasta halustaan ilman ulkoista palkkiota tai pelkoa rangaistuksesta. Toiminta itsessään on siis palkitsevaa ja tuottaa mielihyvää. Ulkoinen motivaatio puolestaan syntyy toiminnan tuottamien ulkoisten palkintojen (esim. hyvä arvosana, palaute, kiitos, titteli, arvostus, raha) tai menetysten ja rangaistusten pelon (esim. negatiivinen arvostelu, vihamielisyys, tärkeän ihmissuhteen menettäminen tai rangaistus) kautta.

Ulkoinen motivaatio motivoi lyhyemmän ajan kuin sisäinen motivaatio ja toiminnan seurauksena on saatava palkinto tai haitallisia seurauksia on vältettävä riittävän usein. Kun ulkoinen palkkio tai haitan välttäminen on saavutettu, motivaatio usein sammuu joksikin aikaa. Koska sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisestä itsestään, sisäinen motivaatio on pitkävaikutteisempaa kuin

ulkoinen motivaatio ja se ilmenee usein tunteiden muodossa. Sisäisesti motivoitunut ihminen nauttii tekemisestä ja haluaa kehittyä tekemisessään, eikä toiminnan päämäärän saavuttaminen ole se keskeisin asia.

Jotta opiskelu toisella asteella olisi nuorelle mielekästä ja innostavaa, tulisi toisen asteen opiskelupaikan valintaan liittyä myös omaa sisäistä motivaatiota.

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video** ja keskustelkaa siitä. Kysy oppilailta, mitä he ymmärtävät sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla katsottuun tämän videon. Katsokaa lopuksi yhdessä työkirjan Miksi?-tehtävän aukeamalla olevat määritelmät.
- 2** **Jaa oppilaat pareihin** ja anna heille tehtäväksi miettiä, millaisiin ajatuksiin ja tunteisiin sisäinen ja ulkoinen motivaatio erilaisissa esimerkkitilanteissa voisi johtaa. Jaa jokaiselle parille yksi esimerkki. Esimerkit löytyvät liitteistä kopioitavassa ja jaettavassa muodossa. Jokaisen esimerkin alla on kolme kysymystä, joihin oppilaat vastaavat.
  - Esimerkki 1. Ira lukee historian kokeeseen iltakausia, koska haluaa kokeesta kympin. (ulkoinen motivaatio)
  - Esimerkki 2. Ira lukee historian kokeeseen iltakausia, koska hän on innostunut historiasta ja haluaa ymmärtää sitä. (sisäinen motivaatio)
  - Esimerkki 3. Leo haluaa opiskella sairaanhoitajaksi, koska hän haluaa auttaa ihmisiä ja tehdä käytännönläheistä työtä. (sisäinen motivaatio)
  - Esimerkki 4. Leo haluaa opiskella sairaanhoitajaksi, koska hänen vanhempansa ovat sairaanhoitajia ja he olisivat pettyneitä ellei Leostakin tulisi sairaanhoitaja. (ulkoinen motivaatio)
- 3** **Purkakaa esimerkit yhdessä** auki esimerkki kerrallaan. Käykää läpi oppilaiden pohtimia vastauksia kysymys kerrallaan. Kertaa lopuksi oppilaille, miten paljon innostavampaa yksilön toiminta on, kun se on sisäisen motivaation ohjaamaa.
- 4** **Pyydä oppilaita tekemään** itsenäisesti Miksi?-tehtävän 1. osio, jossa oppilaat kirjoittavat hahmojen ympärille sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, joiden takia he käyvät koulua. Kiertele luokassa ja varmista, että jokainen on ymmärtänyt tehtävänannon. Jos oppilas ei osaa sijoittaa jotakin motiivia sisäiseksi tai ulkoiseksi, käykää luokassa yhteisesti keskustelua, kummasta on kyse vai voiko sama motiivi olla toisessa tilanteessa sisäinen ja toisessa ulkoinen.
- 5** **Pyydä oppilaita tekemään** itsenäisesti Miksi?-tehtävän 2. osio, jossa oppilaat miettivät sisäisiä ja ulkoisia syitä hakea opiskelemaan lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen yläkoulun jälkeen.
- 6** **Pyydä oppilaita tarkastelemaan** 2. osion täydennettyä kuviota ja miettimään, kumpaan vaihtoehtoon heidän kannattaisi hakea – kumman vaihtoehdon kohdalla on enemmän sisäisiä syitä?

# Stereotypioita vai ei?

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat tunnistavat ammattien sukupuolittuneisuuden ja pohtivat, millaisia seurauksia sillä on omalle ajattelulle.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat yhdistävät pienryhmissä työkirjassa olevat ihmiset ja ammatit toisiinsa
- keskustellaan yhdessä ammattien sukupuolittuneisuudesta
- oppilaat pohtivat itsenäisesti, millaiset ammatit heitä kiinnostavat ja ovatko ne nais- vai miesvaltaisilta aloilta

## **JOHDANTO**

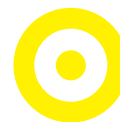
Suomessa on yhä vallalla jako miesten ja naisten töihin, eikä jako ole kaventunut edes 30 vuoden tarkastelun aikana. Vain joka kymmenes suomalaisista palkansaajista työskentelee tällä hetkellä (vuonna 2019) aloilla, joilla on tasapuolisemmin miehiä ja naisia. Miesten ja naisten alojen eriytyminen on erityisen voimakasta ammatillisessa koulutuksessa. Korkeakoulutuksen puolella erot ovat hieman tasoittuneet. Lisäksi näyttäisi siltä, että erityisesti naiset ovat siirtyneet aiemmin miesvaltaisille aloille, mutta toisinpäin liike on ollut vähäisempää. Ammattien ja alojen eriytymistä sukupuolittain ilmenee kaikissa Pohjoismaissa, mutta Suomessa eriytyminen on kaikkein jyrkintä. Suomessa vuonna 2016 terveyden ja hyvinvoinnin alalla opiskelleista 82 prosenttia oli naisia ja kasvatuksen alalla 78 prosenttia. Sen sijaan tekniikan alalla opiskelleista 81 prosenttia oli miehiä ja tietojenkäsittelyä ja tietoliikennettä opiskelleista 85 prosenttia.



Ammattialojen eriytyminen sukupuolittain ei purkaudu itsestään. Nuorten tulisi saada ymmärrys siitä, ettei sukupuoli pätevöitä automaattisesti johonkin tiettyyn tehtävään. Miehet eivät ole luontaisesti taitavampia tekniikan alalla tai naiset hoiva-alalla. Toisaalta oma ala saattaa löytyä juurikin siltä alalta, jossa oma sukupuoli on enemmistössä. Tärkeintä on se, että nuori tiedostaa ammattien sukupuolittuneisuuden ja pystyy ohittamaan sen omaa koulutusvalintaa tehdessään.

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: millaista stereotyyppistä ajattelua videolla oli?
- 2** **Jaa oppilaat pienryhmiin** ja pyydä heitä tekemään yhdessä keskustellen Stereotyyppioita vai ei -tehtävän 1. osio, jossa he yhdistävät viisi henkilöä ja ammattia. Oikeat vastaukset ovat myötapäivään ylhäältä alkaen: rehtori, sisäisen turvallisuuden strategiapäällikkö, lähihoitaja, ohjelmistoinsinööri ja tilintarkastaja.
- 3** **Pyydä ryhmiä kirjaamaan** vastauksensa taululle.
- 4** **Käykää vastaukset yhdessä läpi.** Oliko ryhmien vastauksissa eroja? Pyydä ryhmiltä perusteluja vastauksiinsa. Kysy myös, mitä muita ajatuksia tehtävä oppilaissa herätti.
- 5** **Pyydä lopuksi oppilaita** tekemään itsenäisesti Stereotyyppioita vai ei -tehtävän 2. osio, jossa oppilaat miettivät heitä itseään tällä hetkellä kiinnostavia ammatteja ja sitä, ovatko ne nais- vai miesvaltaisilta aloilta.



### HUOMIOI

Oppilaat voi tarvittaessa ohjata etsimään netin hakupalveluiden avulla lisää tietoa ammattien sukupuolija-kaumista.

# Ystävämme kehu

**KESTO** noin 45 min

## TAVOITE

Oppilaat ymmärtävät myönteisen palautteen tärkeyden ja oppivat vastaanottamaan kehuja.

## OPPITUNNIN KULKU

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- mietitään yhdessä, millaista myönteistä palautetta ohjaajan lukeman tarinan päähenkilö voisi saada ja miten päähenkilö vastaanottaa tämän palautteen
- oppilaat harjoittelevat pareittain esimerkkitarinoiden kautta myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista

## JOHDANTO

Myönteinen palaute antaa sen vastaanottajalle omanarvon tunteen, motivoi jatkamaan toimintaa ja luo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta. Myönteistä palautetta voi antaa saavutetusta tuloksesta, itse toiminnasta tai tekijästä. Suomalaisessa (työ)kulttuurissa myönteistä palautetta annetaan kuitenkin niukasti ja myös sen vastaanottaminen koetaan usein kiusalliseksi. Myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista voi kuitenkin harjoitella.

Myönteinen palaute johtaa usein kieltämiseen ("Enhän minä mitään, kaikki tässä teki..."), vähättelyyn ("Äläs nyt liioittele, tähän tuli vahingossa..."), vastusteluun ("Oliko tuo ironiaa..."), kritisointiin ("Et tiedä tästä asiasta riittävästi arvioidaksesi sitä...") tai joskus jopa siihen toiseen äärilaitaan, omahyväisyyteen ("No niin, vihdoinkin huomasi ja voisi sitä enemmänkin kehua...").

Myönteisen palautteen voi vastaanottaa parhaiten sanomalla "Kiitos" tai vaikka "Olipa kiva kuulla, että olet tuota mieltä". Jos saatu myönteinen palaute herättää voimakkaita tunteita, voi nämä tunteet ilmaista sanomalla esimerkiksi: "Kiitos, olipa hämmentävää kuulla enkä oikein tiedä, mitä sanoa. Tuli kyllä todella hyvä mieli."

## TOTEUTUS



1

**Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: miten videon päähenkilö otti vastaan saamansa kehut?

2

**Kerro oppilaille,** että tällä tunnilla harjoitellaan myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista. Lue oppilaille seuraava lyhyt esimerkkitilanne: "Siiri kertoo kaverilleen Maisalle, että on päässyt kesätöihin vaatekauppaan." Kysy oppilailta, mitä myönteistä Maisa voisi Siirille sanoa. Kysy seuraavaksi, miten Siiri voisi tähän myönteiseen palautteeseen vastata.

Jos oppilaiden vastauksissa myönteinen palaute suunnataan muuhun kuin itse tulokseen, toimintaan tai teki-  
jään (esim. "Kävipä sulla hyvä tuuri") tai palaute otetaan

vastaan kieltäen, vähätellen, vastustellen tai kritisoiden, ohjaa oppilaita miettimään vastauksia uudelleen.

Jos asia ei tule keskusteluissa muuten ilmi, kerro oppilaille myönteisen palautteen hyvät seuraukset (ks. johdanto) ja myönteisen palautteen vastaanottamisen periaatteet (ks. johdanto).

3

**Jaa oppilaat pareihin** ja anna kullekin parille kaksi käsi-  
kirjan liitteenä olevista esimerkkitarinoista. Oppilaat kehittelevät ensin yhdessä vuorosanat kehujalle ja kehuttavalle esimerkkitilanteisiin 1 ja 2 (Ystävämme kehu -tehtävän osiot 1 ja 2), jonka jälkeen he näyttelivät tilanteet. Kiertele ryhmissä ja varmista, että tehtävänanto on kaikille selkeä.

4

**Lopuksi oppilaat täyttävät itsenäisesti** Ystävämme kehu -tehtävän 3. osion, jossa he kuvittelevat päässeensä haluamaansa kouluun peruskoulun päättymisen jälkeen. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, miten he vastaisivat kun kaveri, läheinen aikuinen tai opo kehuvat heitä tästä saavutuksesta.

# Haasteiden yli

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat tunnistavat keinoja opiskelupaikan löytämiseen, urasuunnitteluun tai toiveammattiin pääsyyn liittyvien haasteiden voittamiseksi.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- ohjaaja kuvailee esimerkin avulla haasteiden voittamisen periaatteet
- oppilaat harjoittelevat pienryhmissä erilaisten haasteiden ratkaisemista
- käydään läpi pienryhmien tunnistamia ratkaisukeinoja erilaisiin koulutus- ja uravalinnan haasteisiin
- jokainen oppilas miettii omien unelmiensa mahdollisia esteitä ja niiden ratkaisuja

## **JOHDANTO**

Harjoituksessa käsitellään opiskelupaikan löytämiseen liittyviä mahdollisia haasteita sekä niihin sopivia ratkaisukeinoja. Tarkoituksena on kiinnittää huomio siihen, kuinka oppilas voi vaikuttaa asioihin omalla toiminnallaan ja asennoitumisellaan. Ratkaisukeinojen miettiminen ja määrittäminen lisäävät luottamusta ja uskoa omaan tulevaisuuteen. Tärkeää on, että oppilaat tunnistavat tilanteessa jotakin, mihin he voivat itse omalla aktiivisuudellaan vaikuttaa.

Harjoituksessa käytetään tapausesimerkkejä haasteista. Esimerkkien avulla on helpompi käsitellä asioita, jotka voivat askarruttaa myös oppilaita. Kun mahdolliset haasteet on määritelty, siirrytään ratkaisukeinojen pohtimiseen. Ratkaisukeinoja hankitaan jakamalla neuvoja ryhmän kesken. Ohjaajan tehtävä on tukea tätä työskentelyä. Esimerkkeihin liittyviä selviytymiskeinoja, ratkaisuja ja strategioita on mahdollista siirtää omaan elämään. Riski lannistua haasteita kohdattaessa on pienempi, jos niiden voittamiseen liittyvät ratkaisutavat tai mallit on tunnistettu etukäteen.

Oppilaiden mielessä voi olla, että tietyn ammatin valitsemista ja siihen kouluttautumista voivat estää erilaiset asiat, kuten sukupuoli, terveydelliset seikat, allergiat, peruskoulun arvosanat, oppimisvaikeudet (esim. matematiikka, kielet) tai jokin muu omaan taustaan liittyvä asia. Usein haasteisiin löytyy ryhmässä kuitenkin ratkaisukeinoja tai vaihtoehtoja, jotka purkavat oletettuja esteitä.



## TOTEUTUS

**1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mitä luulette, miksi videon päähenkilö jatkoi harjoittelua haasteista huolimatta?

**2** **Kerro oppilaille,** että seuraavaksi tehdään ongelmanratkaisutehtävä. Muodosta pienryhmiä ja anna jokaiselle pienryhmälle eri "haastekortti" (liitteenä). Pyydä oppilaita pohtimaan asioita, joihin henkilö voi itse kortissa kuvatussa tilanteessa vaikuttaa. Anna pienryhmille aikaa miettiä haasteisiin ratkaisukeinoja ja kierrä tukemassa ideointiprosessia. Työskentelyn tukena ovat seuraavat kysymykset, jotka ovat myös työkirjan Vastoinkäymisistä voittoon -tehtävän 1. osiossa:

- Miten henkilö itse voi vaikuttaa tilanteeseen?
- Mitä hänen kannattaa tehdä seuraavaksi?
- Miten henkilö voisi muuttaa ajattelutapaansa?
- Mistä hän voisi saada apua, ohjeita tai neuvoja?

### Haastekorttien sisällöt ovat:

- Liian vähän tietoa vaihtoehtoista tai valinnan vaikeus
  - En tiedä yhtään, mihin hakisin peruskoulun jälkeen.
  - Minua kiinnostaa useampi vaihtoehto. En osaa valita yhtä niistä.

- Haluan työskennellä ihmisten parissa. En vaan tiedä tarkemmin, mihin hakisin.
- Haluaisin ammattiin, jossa saa käyttää luovuutta. En ole varma, hakisinko lukioon vai amikseen.
- Tuttavien valinnat tai asenteet
  - Kaverit menee lukioon. Minua kiinnostaa tekniikka ja autoalan opiskelu ammatillisessa oppilaitoksessa. Toisaalta, olis mukava olla siellä missä kaveritkin.
  - Vanhemmat haluaisivat, että hankin ammatin heti peruskoulun jälkeen. Haluaisin kuitenkin lukioon.
  - Minulle tärkeät ihmiset pettyvät, jos valitsen vastoin heidän toiveitaan.
- Sukupuolta koskevat ennakkoluulot alan valinnassa
  - Tekniikka ja laitteet on kiinnostanut minua aina. Mietityttää, kun sinne puolelle amiksessa hakeutuu niin vähän tyttöjä.
- Allergiat
  - Rakennusala kiinnostaa. En tiedä, vaikeuttaako astmani alalla työskentelyä.
- Oppimisvaikeudet
  - Opiskelu ja ammatin hankkiminen kiinnostaa, mutta kokeisiin lukeminen ei ole tahtonut onnistua. Epäilyttää, onnistunko opinnoissa.

- Hoitoala kiinnostaa, mutta kuulin että lähihoitajakoulutuksessa täytyy osata lääkelaskuja. Matematiikka on tuntunut aina vaikealta.
  - Peruskoulun keskiarvo
    - Arvosanat ovat niin huonot, että en taida hakea mihinkään peruskoulun jälkeen.
  - Kielitaito
    - En osaa suomen kieltä yhtä hyvin kuin muut. Tuntuu, että kielitaito ei riitä opiskeluun.
- Voit myös itse laatia ryhmälle paremmin sopivia haastekortteja.

**3** Käykää ryhmien tulokset yhdessä läpi ja kirjoittakaa tuloksia taululle alapuolella olevan esimerkin mukaisesti. Totea, että yhdessä tunnistettuja keinoja haasteiden voittamiseksi voi soveltaa myös omaan elämään. On tärkeää, että jokaiseen haastekorttiin määritetään ratkaisuja ja ratkaisut kirjoitetaan imperatiiviin, jotta luottamus haasteiden voittamiseen vahvistuu.

Haaste	Ratkaisukeinoja
Sukupuoleen liittyvät ennakkoluulot (omat tai muiden)	Mieti, miksi annat ennakkoluulon vaikuttaa. Keskustele jonkun jo alaa opiskelevan kanssa siitä, millaista alalla on.
Matematiikan oppiminen	Tunnista, mikä auttaisi sinua oppimaan. Mieti, keneltä voisi saada apua.
Valinnan vaikeus	Kerää tietoa eri ammateista, koulutuksista ja oppilaitoksista ja listaa niiden hyviä ja huonoja puolia.

**4** Pyydä seuraavaksi oppilaita kirjaamaan työkirjaan Vastoinkäymisistä voittoon -tehtävän 2. osioon, millaisia haasteita oman unelman eteen voi tulla ja miten nämä haasteet olisi mahdollista voittaa. Kehota oppilaita käyttämään apuna yhdessä aiemmin kerättyä vinkkilistaa. Oppilaat voivat halutessaan miettiä ratkaisukeinoja myös pareittain ryhmästä riippuen.

**5** Tee oppilaille lopuksi yhteenveto haasteiden voittamisen periaatteista:

- Koulutus- ja urapolulla hankalalta tuntuvat asiat ja haasteet on mahdollista voittaa.
- Haasteiden kohdalla kannattaa kiinnittää huomiota niihin asioihin, joihin voi itse vaikuttaa omalla toiminnalla ja asennoitumisella.
- Haasteet kannattaa kääntää tavoitteiksi, joita toteuttamalla haasteet voitetaan. Esimerkiksi:
  - Heikot arvosanat → arvosanojen korottaminen/ varasuunnitelmat
  - Epävarmuus omista valinnoista → tiedon kerääminen vaihtoehtoista, kaverien/vanhempien kanssa keskustelu
- Joskus voi myös miettiä, löytyykö muita vastaavia vaihtoehtoja, joissa voi toteuttaa omia työtoiveita ja mielenkiinnonkohteita. Joskus esteiden tunnistaminen johtaa uusien tavoitteiden määrittelyyn.

**6** Kerro oppitunnin lopuksi, että tämä oli viimeinen Oma linja -tunti 8. luokalla. Pyydä oppilaita vielä selaamaan työkirjan 8. luokan tehtävät läpi ja kirjoittamaan itselleen kolme motivaatiolauseetta sivulle 48. Oppilaat voivat keksiä lauseet itse tai etsiä internetin hakukoneista.

OMA  
LINJA





# Vaihtoehtojen tuntemus

**KESTO** noin 45 min

## TAVOITE

Oppilaat osaavat yhdistää mielenkiinnonkohteitaan erilaisiin ammatteihin ja koulutuksiin. He tunnistavat ammatteja koskevia tiedontarpeitaan ja keinoja löytää tarvitsemaansa tietoa.

## OPPITUNNIN KULKU

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat valitsevat itseään eniten kiinnostavia aihealueita
- oppilaat yhdistävät pienryhmissä mielenkiinnonkohteet, ammatit ja koulutukset

## JOHDANTO

Työkirjan Vaihtoehtojen tuntemus -tehtävän työkorkeissa kuvataan jotakin työhön liittyvää toimintaa tai asiaa. Näistä oppilaat valitsevat itseään eniten kiinnostavia asioita, mikä tekee harjoituksesta omakohtaisemman. Omien mielenkiinnonkohteiden tunnistamisen myötä oppilaita ohjataan hankkimaan tietoa niihin liittyvistä ammasteista ja koulutuksista. Lisäksi ohjataan ymmärtämään, että omia mielenkiinnonkohteita on mahdollista päästä toteuttamaan työelämässä monin eri tavoin, mikä osaltaan laajentaa tietoisuutta omista mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista.





## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mitä yhteistä videon päähenkilön eri ammanteilla oli?
- 2** **Pyydä oppilaita valitsemaan** työkirjan Vaihtoehtojen tuntemus -tehtävän 1. osiosta kaksi heitä eniten kiinnostavaa työkorttia.
- 3** **Jaa oppilaat pienryhmiin** ja pyydä heitä esittelemään toisilleen valitsemansa työkortit sekä **valitsemaan kaksi korttia** jatkokäsittelyyn. Ohjaa oppilaat kirjoittamaan nämä kaksi korttia Vaihtoehtojen tuntemus -tehtävän 2. osion kuvion keltaiseen ympyrään. Ohjaa tämän jälkeen oppilaat miettimään näihin **kortteihin liittyviä ammatteja tai työtehtäviä** (1–4 kpl) ja kirjoittamaan ne äskeisen kuvion valkoisiin ympyröihin. Jos oppilaiden on vaikea löytää ammatteja, joissa molempien työkorttien sisältö toteutuu, oppilaat voivat miettiä ammatteja vain toiseen valitsemistaan työkorteista. Ohjaa oppilaat vielä pohtimaan **koulutuspolkuja**, jotka ammatteihin johtavat. Tässä voi käyttää apuna esimerkiksi työkirjan sivun 32 koulutusjärjestelmäkuviota.
- 4** **Kerätkää sitten yhdessä** taululle työkortteihin liittyviä ammatteja ja miettikää myös mahdollisia koulutuspolkuja eri ammatteihin. On tärkeää keskustella siitä, millainen koulutuspolku mihinkin ammattiin johtaa. Oppilaat täydentävät samalla koulutuspolkuja oman työkirjansa kuvion laatikoihin.

### Esimerkki:

Työkortti	Ratkaisukeinoja	Koulutuspolut
Ihmisten auttaminen + asioiden tutkiminen	Sairaanhoitaja Lääkäri Psykologi	Sh → Ammattikorkeakoulu Lääkäri → Yliopisto Psykologi → Yliopisto
Tekniikka ja laitteet + tavaroiden valmistaminen	Insinööri Ajoneuvon asentaja	Ammattikorkeakoulu

- 5** **Pyydä oppilaita valitsemaan** äsken täytetystä kuviosta eniten kiinnostava ammatti ja kirjoittamaan se Vaihtoehtojen tuntemus -tehtävän 3. osion kuvion keskelle. Pyydä tämän jälkeen oppilaita ideoimaan pareittain, millaisia muita samankaltaisia ammatteja on olemassa.
- 6** **Pyydä lopuksi oppilaita miettimään** yksi tähän valittuun ammattiin liittyvä kysymys, johon he haluaisivat vastauksen, ja ohjaa oppilaat etsimään vastausta internetin hakukoneista tai esimerkiksi ForeAmmatista (foreammatti.fi).

# Kohti muutosta

**KESTO** noin 45 min

## TAVOITE

Oppilaat ymmärtävät, että muutostilanteen voi nähdä uhkana tai mahdollisuutena ja että näistä ensimmäinen johtaa stressiin ja jälkimmäinen uusien asioiden oppimiseen.

## OPPITUNNIN KULKU

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat antavat vinkkejä videon päähenkilölle, jotta hänen muutostilanteensa sujuisi mahdollisimman hyvin
- oppilaat miettivät omaa siirtymistään peruskoulusta toiselle asteelle: Millaisia asioita he pitävät uhkana? Entä mahdollisuutena? Mitä heidän on tehtävä, jotta mahdollisuudet toteutuvat?
- erilaiset keinot kerätään taululle

## JOHDANTO

Nuorten elämässä tapahtuu paljon muutoksia, ja yksi iso muutos 9.-luokkaisille on peruskoulun päättymisen. Tämä muutos on monesti odotettu, mutta se saatetaan kokea myös pelottavana ja epävarmana. Tämän oppitunnin tarkoitus on purkaa peruskoulun päättymisen tuomaan muutokseen liittyviä uhkia ja mahdollisuuksia. Muutostilanteet olisi hyvä oppia näkemään pääasiassa mahdollisuuksina, jolloin ollaan uuden oppimisen äärellä. Sen sijaan muutosten näkeminen pelkästään uhkana johtaa stressin kokemuksiin. Muutokseen on mahdollista valmistautua ja näin edesauttaa sitä, että muutoksen jälkeen mahdollisuudet toteutuvat.

## TOTEUTUS



- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: Mikä videon päähenkilöä mietitytti? Miten tilanne ratkesi?

- 2** **Pyydä oppilaita tekemään** itsenäisesti työkirjan Kohti muutosta -tehtävän 1. osio, jossa oppilaat kuvittelevat itsensä hetkeen, jolloin peruskoulu päättyy. Oppilaat listaavat ensin asioita, joita pitävät tässä muutostilanteessa uhkana. Seuraavaksi he listaavat asioita, joita pitävät mahdollisuutena.
- 3** **Kysy oppilailta,** millaista oli tehdä tällaista tehtävää. Tuliko heillä pidempi lista uhkien vai mahdollisuuksien kohdalle?
- 4** **Pyydä seuraavaksi oppilaita tekemään** Kohti muutosta -tehtävän 2. osio, jossa oppilaat pohtivat, mitä he voisivat tehdä, jotta ylle listatut mahdollisuudet toteutuisivat. Oppilaat voivat halutessaan tehdä tätä osiota pari- tai ryhmätyönä.
- 5** **Pyydä lopuksi oppilaita valitsemaan** yksi listaamansa keino mahdollisuuksien saavuttamiseksi ja kirjaamaan se taululle.

# Stressaako?

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat oppivat tunnistamaan, mikä aiheuttaa heille stressiä ja miten stressiä voi lieventää.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat keskustelevat pienryhmissä, mikä aiheuttaa stressiä ja miten stressiä voi lieventää
- oppilaat koostavat vinkkilaatikon toimenpiteistä, jotka voivat rauhoittaa stressaavassa tilanteessa
- lopuksi oppilaat miettivät omakohtaisia stressinlähteitä ja lieventämiskeinoja ja kirjaavat havaintonsa työkirjaan

## **JOHDANTO**

Stressi syntyy tilanteessa, jossa ihminen kokee, että häneen kohdistuu enemmän haasteita ja vaatimuksia kuin hän kykenee olemassa olevilla voimavaroillaan ottamaan vastaan. Stressi on psykologinen kokemus ja siten se, koetaanko jokin asia tai tilanne stressaavana, riippuu yksilön voimavaroista, näkökulmista ja asenteista. Kaikki stressi ei myöskään ole haitallista, sillä lyhytaikainen stressi saa ihmiset yleensä tekemään parhaansa. Sen sijaan pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin haitallista.

Pitkäaikainen stressi voi näkyä psyykkisellä tasolla jännittyneisyytenä, ärtymyksenä, aggressiona, levottomuutena, ahdistuneisuutena, masentuneisuutena, muistiongelmina, vaikeutena tehdä päätöksiä ja unihäiriöinä. Näiden lisäksi stressi voi ilmetä myös fyysisesti esimerkiksi päänsärkynä, huimauksena, sydämentykytyksenä, pahoinvointina, vatsavaivoina, tihtyneenä virtsaamisen tarpeena, hikoiluna, flunssakierteenä tai selkävaivoina. Stressillä voi olla myös sosiaalisia seuraamuksia, kuten perhe- ja parisuhdeongelmia tai eristäytymistä.

Stressin lievittämiseen on monia keinoja, ja jokaisen tulee löytää itselleen toimivat tavat. Stressiä voi lievittää esimerkiksi huolia jakamalla, vatvomista vähentämällä, rentoutumalla, liikunnalla, ihmissuhteita hoitamalla, hyvillä teoilla, huumorilla ja optimismilla. Nuorilla itsellään on varmasti näiden lisäksi muita hyviä keinoja!

## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mikä oli videon teema?
- 2** **Jaa oppilaat pienryhmiin** ja anna heille tehtäväksi laatia kolme listaa:
  - asiat, jotka stressaavat
  - mistä stressin huomaa
  - miten stressiä voi lieventääVastaukset kirjoitetaan Stressaako?-tehtävän 1. osioon.
- 3** **Pyydä jokaista ryhmää** kirjoittamaan taululle noin kolme keinoa, joilla stressiä voi lievittää. Käykää vielä yhdessä syntynyt lista läpi.
- 4** **Pyydä oppilaita seuraavaksi** kirjaamaan itsenäisesti Stressaako?-tehtävän 2. osioon vastaukset siinä esitettyihin kysymyksiin. Oppilaat pohtivat omakohtaisesti, mikä heitä stressaa toiselle asteelle siirtymisessä, mistä he huomaavat, että stressaavat ja millä keinoin he saisivat stressiä lievennettyä.



# Askel kerrallaan

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat oppivat asettamaan välitavoitteita, jotka tukevat omien päämäärien saavuttamista opiskelussa, harrastuksissa ja vapaa-ajalla.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- ohjaaja kuvailee oppilaille periaatteet välitavoitteiden asettamiseen
- oppilaat harjoittelevat pienryhmissä välitavoitteiden määrittämistä kuvitteellisen tarinan kautta
- oppilaat asettavat välitavoitteita omiin koulutusvalintoihin, opiskeluun tai toiveammattiin liittyen

## **JOHDANTO**

Päämäärien jakaminen pienempiin välitavoitteisiin kohdistaa omaa toimintaa olennaisiin asioihin ja lisää uskoa päämäärien saavuttamiseen. Oppitunnilla harjoitellaan välitavoitteiden asettamista.

## TOTEUTUS



1

**Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: mitä oppilaiden piti tehdä, jotta he saivat kouluun koiran?

2

**Kerro oppilaille,** että tavoitteiden asettaminen on taitolaji, jota voi harjoitella. Kun oppii asettamaan tavoitteita, todennäköisyys omien päämäärien saavuttamiseen kasvaa. Kerro oppilaille, että omat päämäärät voi jakaa välitavoitteisiin. Välitavoitteet ovat konkreettisia asioita, jotka tukevat päämäärien saavuttamista. Välitavoitteiden kohdalla on tärkeä miettiä:

- Mitä teet välitavoitteen saavuttamiseksi? Mitä tekoja tai toimintaa siihen liittyy?
- Arvioi, pystytkö saavuttamaan välitavoitteen? Onko se realistinen?
- Mihin mennessä saavutat välitavoitteen? Millainen aikataulu sinulla on?

Anna jokin esimerkki omasta elämästäsi, esimerkiksi harrastuksen parista.

3

**Kerro oppilaille,** että seuraavaksi harjoitellaan välitavoitteiden asettamista. Jaa oppilaat pienryhmiin. Pyydä ryhmiä valitsemaan joku julkisuuden henkilö esimerkiksi urheilun, musiikin tai elokuvien parista ja keksimään tälle henkilölle jokin tavoite, jota kohti henkilö pyrkii. Tämän jälkeen oppilaiden tulee miettiä, millaisten välitavoitteiden eli pienempien askelien avulla henkilö saavuttaa tavoitteensa. Oppilaat voivat käyttää työskentelyn apuna seuraavia kysymyksiä:

- Mitä henkilön pitää tehdä välitavoitteen saavuttamiseksi?
- Pystyykö hän saavuttamaan välitavoitteen?
- Mihin mennessä hän on saavuttanut välitavoitteen?

4

**Pyydä kutakin pienryhmää** esittelemään ryhmätyönsä tulos. Keskustelkaa vielä välitavoitteiden hyödyistä: ne kohdistavat huomion olennaisiin asioihin ja auttavat saavuttamaan omat päämäärät.

5

**Pyydä seuraavaksi oppilaita** valitsemaan yksi oma tavoite liittyen opiskeluun tai toiveammattiin ja kirjaamaan tämä tavoite "Askel kerrallaan"-tehtävän portaiden yläpäähän. Jos oppilas ei keksi opiskelua tai työelämää koskevaa tavoitetta, voidaan tavoitteeksi asettaa esimerkiksi "onnistunut yhteishaku". Pyydä sitten oppilaita pohtimaan, millaisin välitavoittein he pystyvät saavuttamaan isomman tavoitteensa. Nämä väliaskeleet kirjoitetaan rappusten portaille. Välitavoitteet voivat liittyä esimerkiksi onnistuneen yhteishaun kohdalla omien suunnitelmien laatimiseen ja valinnan tekemiseen (esim. tiedonhaku eri koulutuksista, omien mielenkiinnonkohteiden pohtiminen, varasuunnitelmien miettiminen, tutustuminen eri oppilaitoksiin, opon kanssa keskustelu). Kiertele luokassa ja varmista, että jokainen oppilas saa sisältöä vähintään ensimmäisiin portaisiin ja keinoja portaiden saavuttamiseen.

# Unelmat

**KESTO** noin 45 min

## **TAVOITE**

Oppilaat hahmottavat tulevaisuuttaan 25-vuotiaana.

## **OPPITUNNIN KULKU**

- katsotaan orientoiva video ja keskustellaan siitä
- oppilaat tekevät oman unelmakarttansa siitä, millaista heidän elämänsä on 25-vuotiaana

## **JOHDANTO**

Unelmat ovat asioita, joista haaveilemme. Haaveilu ei ole haihattelua, vaan se synnyttää uusia ideoita ja vie eteenpäin. Unelmat voivat olla isoja tai pieniä, utopistisia tai arkipäiväisiä, abstrakteja tai konkreettisia. Kaikki unelmat ovat tärkeitä ja arvokkaita. Unelmat muuttuvat ajan myötä ja toisinaan unelmia voi olla vaikea hahmottaa.

Tässä harjoituksessa unelmia tarkastellaan unelmakartan avulla. Kartan voi toteuttaa haluamallaan tavalla: kirjoittaen, piirtäen tai valmiiden kuvien avulla. Kun unelmansa näkee konkreettisesti edessään, ne voivat näyttäytyä uudessa valossa.



## TOTEUTUS

- 1** **Katsokaa video.** Kysy oppilailta videon jälkeen: millaisista asioista videon henkilöt unelmoivat?
- 2** **Pyydä oppilaita kertomaan,** mitä unelmat ovat. Kerro oppilaille, että tällä oppitunnilla jokainen hahmottelee oman unelmakarttansa siitä, millaista heidän elämänsä on 25-vuotiaana.
- 3** **Aseta luokan eteen** materiaalia unelmakarttaa varten (lehtiä, saksia, liimaa, teippejä, tusseja, vesivärejä jne.) ja kerro, että unelmakartan voi tehdä haluamallaan tyyllillä ja tavalla (kirjoittaen, piirtäen, valmiiden kuvien avulla jne.). Kiertele luokassa ja varmista, että jokainen pääsee tehtävässä alkuun. Tee myös oma unelmakarttasi.
- 4** **Pyydä muutamaa vapaaehtoista** jakamaan oma unelmakarttansa luokan kanssa. Jos vapaaehtoisia ei ole, esittele oma karttasi.
- 5** **Kerro,** että tämä oli viimeinen Oma linja -oppitunti 9. luokalla ja pyydä oppilaita vielä kirjoittamaan sivulle 67 lyhyt viesti 25-vuotiaalle itselleen.



### HUOMIOI

Varaa tuntia varten lehtiä, saksia, liimaa, teippejä, tusseja, vesivärejä jne.

OMA  
LINJA

Littlefoot

## MIKSI?-TEHTÄVÄN LIITTEET

Ira lukee historian kokeeseen iltakausia, koska haluaa kokeesta kympin.

- 1 Onko tämä sisäisen vai ulkoisen motivaation ohjaamaa toimintaa?
- 2 Millaisia ajatuksia tai tunteita Iralla saattaa olla kokeeseen lukiessaan?
- 3 Millaisia ajatuksia tai tunteita Iralla saattaa olla saatuaan kokeesta ysin?

Leo haluaa opiskella sairaanhoitajaksi, koska hän haluaa auttaa ihmisiä ja tehdä käytännönläheistä työtä.

- 1 Onko tämä sisäisen vai ulkoisen motivaation ohjaamaa toimintaa?
- 2 Millaisia ajatuksia tai tunteita Leolla saattaa olla opiskellessaan sairaanhoitajaksi?
- 3 Millaisia ajatuksia tai tunteita Leolla saattaa olla valmistuttuaan sairaanhoitajaksi?

Ira lukee historian kokeeseen iltakausia, koska hän on innostunut historiasta ja haluaa ymmärtää sitä.

- 1 Onko tämä sisäisen vai ulkoisen motivaation ohjaamaa toimintaa?
- 2 Millaisia ajatuksia tai tunteita Iralla saattaa olla kokeeseen lukiessaan?
- 3 Millaisia ajatuksia tai tunteita Iralla saattaa olla saatuaan kokeesta ysin?

Leo haluaa opiskella sairaanhoitajaksi, koska hänen vanhempansa ovat sairaanhoitajia ja he olisivat pettyneitä, ellei Leosta tulisi sairaanhoitaja.

- 1 Onko tämä sisäisen vai ulkoisen motivaation ohjaamaa toimintaa?
- 2 Millaisia ajatuksia tai tunteita Leolla saattaa olla opiskellessaan sairaanhoitajaksi?
- 3 Millaisia ajatuksia tai tunteita Leolla saattaa olla valmistuttuaan sairaanhoitajaksi?

## YSTÄVÄMME KEHU -TEHTÄVÄN LIITTEET

Lauri on harrastanut telinevoimistelua 8-vuotiaasta lähtien. Tänäpä häñ voitti Euroopan mestaruuden nojapuilla, ja hänen isänsä oli katsomossa kannustamassa.

Johanna tykkää neulomisesta. Hän on opetellut tekemään kirjoneuletta ja saanut juuri valmiiksi kirjoneulevillasukat, jotka hän ojensi onnelliselle vaarilleen.

Iris on säästänyt pitkään uutta pyörää varten. Nyt häñ on vihdoim saanut ostettua uuden pyörän, ja häñ ajoi sillä kouluun kaverinsa Hennan kanssa.

Jere on juuri pitänyt historian tunnilla erinomaisen esitelmän toisesta maailmansodasta. Esitelmän keskiössä oli Saksan hyökkäys Stalingradiin. Opettaja oli hyvin vaikuttunut esitelmästä.

Malla on aina pitänyt itseään huonona matematiikassa. Nyt häñ sai luokan parhaan arvosanan matematiikan kokeesta, ja isovelji Teijo huomaa tämän kotona.

Suunnistus on tuntunut Kaarlesta aina todella vaikealta. Tänäpä koulun liikunta-tunnilla häñ oli ensimmäisiä, jotka palasivat suunnistusreitiltä, ja hänen kaverinsa Tero huomasi tämän.

Susanna on usein myöhässä sovituista tapaamisista. Tänäpä häñ ehti kuin ehtikin ajoissa kesätyöpaikan haastatteluun, jossa hänen ystävänsä Outi oli odottamassa.

Iina on ostanut upean paidan kirpputorilta. Hän laittoi sen kouluun seuraavana päivänä. Hänen ystävänsä Laura huomasi uuden paidan.

Markus on juuri voittanut koulun esseekilpailun. Hän sai siitä tiedon mailiin ja näytti sen ystävälleen Tonille.

Lauri on kutsunut käsityötunnilla pipon ja halusi antaa sen pikkusiskolleen Olivialle.

Aarnin intohimo on näytteleminen. He pitivät biologian tunnilla esitelmän kasvien merkityksestä ihmisille näytelmän muodossa. Aarnin ystävä Ilari kehui hänen esitelmäänsä.

Oona on innokas ruoanlaittaja. Hän päätti aloittaa blogin kokeilemistaan ruoista ja sai ensimmäisestä postauksesta 200 seuraajaa. Seuraavana päivänä koulukaveri Petra huomasi blogin suosion.

Hugo on pelannut koripalloa koko ikänsä, ja vihdoin kolmannella yrittämällä hän sai kutsun nuorten maajoukkueeseen. Joukkueen valmentaja oli ylpeä pelaajastaan.

Casper on soittanut viulua 4 vuotta. Hän kertoo ystävälleen Eetulle, että hän on päättänyt aloittaa ensi vuonna rumpujen soiton, koska hän haluaa kokeilla jotain uutta.

Maalaaminen on ollut Timolle tärkeä harrastus, mutta hän halusi kokeilla jotain erilaista taiteen parissa. Vihdoin hän uskalsi osallistua koulun sarjakuvakilpailuun, johon kuvaamataidon opettaja liris oli häntä kannustanut.

Sebastian ja Ville olivat pelaamassa jalkapalloa ulkona. Heillä oli ollut edellisenä päivänä peli, jonka he voittivat 3–1. Valmentaja oli heistä hyvin ylpeä.

Viivi oli muuttanut perheensä kanssa uuteen osoitteeseen. Viivin ystävä Niina tulee kylään ensimmäistä kertaa ja näkee Viivin uuden huoneen.

Jyri oli mummin luona kylässä ja pääsi syömään mummin leipomia herkullisia korvapuusteja.

Ben on juuri saanut tietää päässeensä valitsemaansa lukioon. Hän kertoi uutiset äidilleen kotona.

Aino on kuukausien opiskelun jälkeen päässyt yliopiston pääsykokeissa toiseen vaiheeseen. Hän soittaa heti ja kertoo asiasta ystävälleen Senjalle.

Viola valmistui peruskoulusta hyvin arvosanoin ja sai koululta kaksi stipendiä. Hänen kaverinsa Ulla oli iloinen Violan saavutuksista.

Sakari pääsi sisään valitsemaansa ammattikouluun nostamalla kevään todistuksen numeroitaan. Sakarin ystävä Jaakko menee samaan kouluun, ja hän kehui Sakarin kovaa työtä.

## VASTOINKÄYMISSISTÄ VOITTOON -TEHTÄVÄN LIITTEET

*En tiedä yhtään,  
mihin hakisin  
peruskoulun  
jälkeen.*

*Minua kiinnostaa  
useampi  
vaihtoehto.  
En osaa valita  
yhtä niistä.*



*Haluan  
työskennellä  
tulevaisuudessa  
ihmisten parissa.  
En tiedä,  
mihin hakisin  
opiskelemaan.*

*Haluaisin  
ammattiin, jossa  
saa käyttää  
luovuutta. En  
tiedä, hakisinko  
lukioon vai  
amikseen.*

*Kaverit menee lukioon.  
Mua kiinnostaa  
tekniikka ja autoala  
ammattiopistossa.  
Toisaalta, olis mukava  
olla siellä missä  
kaveritkin.*

*Vanhemmat  
haluaisivat, että  
hankin ammatin  
heti peruskoulun  
jälkeen. Haluaisin  
kuitenkin lukioon.*

*Minulle tärkeät ihmiset  
pettyvät, jos valitsen  
vastoin heidän  
toiveitaan.*

*Tekniikka ja laitteet  
on kiinnostanut  
minua aina.  
Mietityttää, kun  
sinne puolelle  
amiksessa  
hakeutuu niin  
vähän tyttöjä.*

*Rakennusala  
kiinnostaa. En  
tiedä, vaikeuttaako  
astmani alalla  
työskentelyä.*

*Opiskelu ja ammatin  
hankkiminen kiinnostaa,  
mutta kokeisiin lukeminen  
ei ole tahtonut onnistua.  
Epäilyttää, onnistunko  
opinnoissa.*

*Hoitoala kiinnostaa,  
mutta kuulin,  
että lähihoitaja-  
koulutuksessa täytyy  
osata lääkelaskuja.  
Matematiikka on  
tuntunut aina vaikealta.*

*Arvosanat ovat  
melko huonot,  
en taida hakea  
opiskelemaan  
peruskoulun jälkeen.*

*En osaa suomen  
kieltä yhtä hyvin  
kuin muut. Tuntuu,  
että kielitaito ei  
riitä opiskeluun.*



**HALUAMME KIITTÄÄ KAIKKIA, JOTKA OVAT OSALLISTUNEET  
OMA LINJA -OHJELMAN JA -OPPIMATERIAALIN KEHITTÄMISEEN**

**OMA**  
**LINJA**  
**PARAS**  
**LINJA**

Tekijät: Dionne Pounds, Kaisa Törnroos,  
Mikko Nykänen, Jan Wieland



Työterveyslaitos

