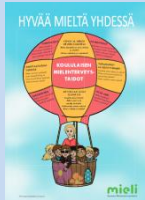


Tavoitteena ovat  
koululaisen  
mielenterveystaidot  
osaksi arkea.

# Hyvän mielen vuosi

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi>



Kasvun palat  
- omat vahvuudet



Yhdessäolon tilkkutäkki  
- sosiaaliset taidot



Tunteiden tuulimylly  
- tunteisiin tutustuminen



Mielenterveyden käsi  
- mielenterveyden perusta



Valintojen viidakko  
- päivittäiset toimet

Joulukuu

Tammikuu

Marraskuu

Helmikuu

Lokakuu

Maaliskuu

Syyskuu

Huhtikuu

Elokuu

Toukokuu

Mielenterveyttä  
tukeva  
Mielenterveys-  
seuran materiaali



Turvaverkko  
- ketkä auttavat ja tukevat



Selviytyjän purjeet  
- omia keinoja selviytyä



Arvojen avaruus  
- tärkeät asiat elämässä

**Tavoite lukuvuodeksi**

Käytetään Mielenterveysseuran  
materiaaleja. Ryhmä voi tehdä  
myös oman aikataulun.



Voimasimpukka  
- Turvaa ja tukea

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit/julisteet-ja-kortit>

## Voimavarojen talo



<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>

Voimavarojen talo ohjaa pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Se auttaa opiskelijaa tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja lisää itsetuntemusta.

Omien voimavarojen näkeminen vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti tulevaisuutta.

Voimavarojen talo on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä, minkä lisäksi se soveltuu opiskelijoiden ryhmäytymisen ja tutustumisen välineeksi.

Voimavarojen talo on ennen kaikkea vuorovaikutuksen väline: oleellista on käydä keskustelua ja tulla kuulluksi.

Materiaalit ja lisää hyviä vinkkejä löytyy Mielenterveysseuran sivuilta.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>