

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is flat and modern.

HYVINVOINTIloppimisen SUUNNITELMA

Vaalan yhtenäiskoulu 2023

Riikka Huhtakangas & Kaisu Kovalainen-Laitinen

Hyvinvoivat aikuiset kasvattavat hyvinvoivia lapsia ja nuoria

- Pidän sopimuksista kiinni, ettei kollega turhaan kuormitu
- Käyn päivittäin taukuhuoneessa porisemassa mukavia – aina on aikaa kupposelle kuumaa
- Puhun kollegasta edesspäin hyvää ja selän takana vielä parempaa
- Huomenna on uusi päivä – kiitos siitä!

Tilanne nyt

Koulumme on pieni maalaiskoulu. Oppilaat tulevat ympäröiviltä kyliltä kirkonkylän yhtenäiskouluun. Vertaisten yhteisöllistä kokemusta oppilailla ei juuri ole muualla kuin koulussa. Henkilöstö on kokenutta, pysyvää ja ammattitaitoista. Vahvuksiamme työyhteisössä ovat mm. anteeksiantavuus, uteliaisuus, toiveikkuus, sinnikkyys, ystävällisyys ja huumorintaju.

Hyvinvoinnin taitoja opitaan tällä hetkellä muun oppimisen ohessa ilman suunnitelmaa. Vaikka olemme pieni yhteisö, on selvää, että kaikki eivät tämäntyypisellä opettamisella saavuta riittävää vuorovaikutustaitojen ja tunnetaitojen omaksumista. Konflikteja ja kiusaamistakin esiintyy. Tämän vuoksi kaipaamme ja tarvitsemme suunnitelmallista hyvinvointitaitojen oppimista koko perusopetuksen ajan.

Visio

Olemme kysyneet unelmien koulusta ajatuksia oppilailta, huoltajilta ja henkilöstöltä.

Unelmien hyvinvoivassa koulussa Vaalassa on: turvallista, ystävällistä, rauhallista, innostunutta, aktiivisia ja myönteisiä oppilaita ja henkilöstöä, aikaa ja halua kohtaamiselle, yhteishenkeä, kaikille kavereita ja kouluun kaikilla mukava tulla.

KOULUSSAMME: tervehdimme toisiamme, teemme yhdessä, minut tunnetaan, olen tärkeä ja minulla on turvallinen olo.

Käytäntö, jonka avulla vahvistetaan hyvää toimintakulttuuria

- Kun jokin erhe/moka (kirosana, nimittely, luvaton poissaolo, turha myöhästyminen, väärä kännykän käyttö...) tapahtuu oppilaalla ensimmäisen kerran, aikuinen puuttuu silloin heti tilanteeseen ja ohjaa oikeaan toimintatapaan. Ei katsota läpi sormien.
- Näin toimimalla estämme erheiden/mokien tulemisen oppilaan toimintatavaksi.

Toimenpiteet

Hyvinvointioppimisen suunnitelma on osa yhteisöllisen oppilashuollon suunnitelmaa.

Kaikilla luokka-asteilla opetellaan erilaisia taitoja hyvinvointisuunnitelman mukaisesti ikäkaudelle sopivalla tavalla.

Aikaa käytetään alaluokilla ainakin tunnin verran viikossa. Yläkoulun puolella asioita opiskellaan luokanvalvojan tuokiossa vähintään kahdesti kuukauden aikana.

Tukena ja apuna työskentelyssä on kuraattori ja hyvinvointiopettajan koulutuksen saanut henkilö.

Suunnitelman toteuttamisesta muistutetaan henkilöstöpalavereissa ja infotelkkarissa.

Keskustelua pidetään yllä oppilaskunnassa, vanhempainyhdistyksessä ja tiimeissä.



Yksilöinä yhdessä

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/07/22/17/29/painting-1535350_960_720.jpg

Yksilöinä yhdessä

- Elo- ja syyskuussa

- Yhteisöllisyys, itsetuntemus ja läsnäolotaidot — ryhmäytyminen, osallisuus, vahvuudet ja rentoutuminen

Sisällöt

- Yksilö on ryhmän jäsen
- Toisen ihmisen kunnioittaminen
- Harjoitellaan sosiaalisia taitoja
- Tutustumisleikkejä
- Läsnäolotaitojen harjoittelu
- Opetellaan rentoutumista
- Omat vahvuudet omia vahvuksiani

Tavoitteet

- tunnen kuuluvani ryhmään ja opin ottamaan toiset huomioon
- jokainen osallistuu ja harjoittelee
- tunnistan ja vahvistan itsetuntemustani
- opin käyttämään itselle sopivaa rentoutumiskeinoa
- opin tunnistamaan ja käyttämään

Linkkivinkit

- Kuulun - välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen:
- [Kuulun-Välineitä-ryhmän-toiminnan-tukemiseen.pdf](#) ([opinkirjo.fi](#))
- Mitä tehtäis - oppilaiden ideoita yhteishengen nostamiseen:
- [Tervetuloa toteuttamaan Kaveriviikkoa! - Klaari Helsinki](#) ([munstadi.fi](#))

[Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi.pdf](#)

- Kangasalan malli, alakoulu: [Oppilashuollonvuosikellonliite eskarit a lakoulut1 \(1\).docx](#)
- [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)

Linkkivinkit

Yksilöinä yhdessä

- Loka-, marras- ja joulukuussa
- tunnetaidot, kaveritaidot, empatia ja vuorovaikutustaidot- itsemyötätunto ja ristiriitojen käsittely

Sisällöt

- * Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja nimeäminen
- * Etsitään keinoja tunteiden säätelyyn
- * Kaveri- ja tunnetaitojen harjoittelu
- * Itsensä arvostaminen -minä riitän
- * Omien rajojen tunnistaminen
- * Itsemyötätunnon opettelu

Tavoitteet

- * osaan tunnistaa ja nimetä tunteitani
- * löydän keinoja omien tunteitteni säätelyyn
- * opin huomioimaan toisen tunnetilaa
- * arvostan itseäni
- * ymmärrän rajani

Yksilöinä yhdessä

Jatkuu:

- Tunnetaidot, empatia, kaveritaidot ja vuorovaikutustaidot

Sisällöt

- Vuorovaikutustaitojen harjoittelu, esim.
kuunteleminen, oman vuoron odottaminen
keskustelussa
- Ristiriitatilanteiden käsittelyn harjoittelu

Tavoitteet

- opin hyväksi kuuntelijaksi
- opin ratkomaan ristiriitoja keskustelemalla

Linkkivinkit

- Vinkkejä ja harjoituksia mielenterveyden hallintaan. <https://oivamieli.fi/>
- *Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen:*

[MLL kaikille kaveri aukeamittain lowres.pdf](#)

- [Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi.pdf](#)
- Kangasalan malli, alakoulu: [Oppilashuollonvuosikellonliite eskarit alakoulut1 \(1\).docx](#)
- [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)
- Kaveritaidot Punainen risti video:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=HkkbFNz1ByU>

Linkkivinkit

- Koulukunnossa – videoita kaveritaidoista 7-9:
 - https://www.youtube.com/watch?v=4060kc_42FI
 - <https://www.youtube.com/watch?v=50aLwCDp5KE&t=64s>
- Koulukunnossa – videoita kaveritaidoista 0-6:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=OzLsAuwMCml>



Turvallisesti ja
terveenä
tulevaisuuteen

https://cdn.pixabay.com/photo/2014/09/04/08/13/fireworks-435377_960_720.jpgKuvateksti

Turvallisesti ja terveenä tulevaisuuteen

- Tammi-helmi- ja maaliskuu
- Turvataidot, unelmointi ja ratkaisukeskeisyys

Sisällöt

- Hyvä ja turvallinen median käyttö/some
- Arjen ajankäyttö
- Turvataitojen harjoittelu (some/elämä)
- Tulevaisuuden pohtimista
- Ratkaisukeskeisyyden harjoittaminen

Tavoitteet

- opin vastuulliseksi, kriittiseksi ja turvallisesti median käyttäjäksi
- rohkeus puolustaa itseään ja hakea apua tarvittaessa
- osaan unelmoida tulevaisuudesta
- uuden oivaltaminen uteliaalla asenteella

Turvallisesti ja terveenä tulevaisuuteen

Jatkuu:

- Terveys – fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen

Sisällöt

Tavoitteet

- Terveellisten elämäntapojen merkitys omaan hyvinvointiin
- Ihmissuhteiden merkitys elämässä

- unen/ravinnon/liikunnan/ihmissuhteiden merkityksen sisäistäminen

Linkkivinkit

- Vinkkejä ja harjoituksia mielenterveyden hallintaan. <https://oivamieli.fi/>
- Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen:
- https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf
- [Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi.pdf](#)
- Kangasalan malli, alakoulu: [Oppilashuollonvuosikellonliite eskarit alakoulut1 \(1\).docx](#)
- [Opetusmateriaalit - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki](#)

Linkkivinkit

Turvallisesti ja terveenä tulevaisuuteen

- Huhti- ja toukokuu
- Onnellisuustaidot, arjen selviytymistaidot, kiitollisuus – huomaa hyvä
- Sisällöt Tavoitteet
- Harjoitellaan itsestä, tavaroista, omasta ajankäytöstä jne. huolehtimista - opin ottamaan vastuun asioistani
- Opettelen ymmärtämään oman vastuuni asioista
- Kiitollisuuden harjoitteleminen - ymmärrän ja osaan olla kiitollinen
- Arvioin tänä vuonna oppimaani ja kehittymistäni hyvinvointitaidoissa

Linkkivinkit

- [Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi.pdf](#)
- Kangasalan malli, alakoulu:
[Oppilashuollonvuosikellonliite eskarit alakoulut1 \(1\).docx](#)

Linkkivinkit