

# Länsituulen koulun hyvinvointisuunnitelma 2022-2023

## *Teoriataustaa*

Länsituulen koulun hyvinvointisuunnitelman pohjana käytetään *PERMA+h-teoriaa*, joka on Seligmanin tiimeineen (2011) kehittämä teoria. Tämän hyvinvoinnin teorian Seligman ja tiimi kehittivät onnellisuuden laaduista ja sen syntymekanismeista. Tässä teoriassa P= Positive emotions eli myönteiset tunteet, E= Engagement eli uppoutuminen ja läsnäolo, R=Relationships eli ihmissuhteet, M= Meaning eli merkityksellisyys ja A=Accomplishment eli saavuttaminen. Viime vuosina tähän alkuperäiseen teoriaan on lisätty myös H=Health eli ravitsemus, liikunta, uni ja palautuminen. Mitä enemmän PERMA+H –teorian elementtejä pystymme oppilaillemme opettamaan, sitä enemmän onnellisuutta ja hyvinvointia todennäköisesti syntyy ja sitä paremmin voivia lapsia ja nuoria koulussamme kasvaa. (Avola & Pentikäinen 2019)

## *Hyvinvointikoulumme toiminta-ajatus ja tavoite*

Hyvinvoinnin edistäminen kuuluu jokaiselle koulussa työskentelevälle aikuiselle; opettajalle, ohjaajalle, koulupsykologille, kuraattorille, siistijöille, ruokahuollon sekä kiinteistöpalveluiden ammattilaisille. Hyvinvointikoulun tavoitteet ja toiminta ovat osa jokapäiväistä koulun arkea. Kannustava kohtaaminen, välittävä vuorovaikutus ja hyvän huomaaminen ja huolenpito ovat kouluarjen kantavia teemoja.

Hyvinvointikoulumme tavoitteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen; *fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin*. Fyysisen hyvinvoinnin tavoitteena on aktiivinen koululainen ja osallistuva oppija, psyykinen hyvinvointi pohjaa turvalliseen kouluarkeen ja sosiaalisen hyvinvoinnin keskiössä ovat kaverisuhteet, kohtaaminen ja kouluun kiinnittyminen

## *Hyvinvointitoimijat*

Hyvinvointikoulumme *perusyksikkönä* toimii *luokkaryhmät*, luokat 1-2, 3-4, 5-6, 7, 8 ja 9. Luokkaryhmä koostuu ikäluokkia opettavista opettajista, erityisopettajasta sekä koulunkäynninohjaajasta. Luokkaryhmän toimintaa ohjaa tiimiveturi, joka on osa koulun johtoryhmää. Luokkaryhmät kokoontuvat joka viikko kiinteänä ennalta sovittuna ajankohtana. Tiimikokoontumisissa käsitellään lukuvuoden kulkuun liittyviä ajankohtaisia asioita sekä hyvinvointisisältöjä. Kukin luokkaryhmä/ luokka toteuttaa luokka-asteen tavoitteen mukaista toimintamallia, *hyvinvoinnin virtaa*.

## *Hyvinvointikoulumme ohjausryhmä*

Hyvinvointikoulun ohjaus-/organisaatioryhmänä toimii *yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä*. Oppilashuoltoryhmä kokoontuu koulussamme noin kerran kuukaudessa. Yhteisölliseen

oppilashuoltoryhmäämme kuuluvat, rehtori, apulaisjohtaja, terveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi sekä opettajien edustaja. Vähintään kerran vuodessa kutsutaan koolle myös oppilaiden ja vanhempien edustajia sekä yhteistyötahoja kuten koulupoliisi, seurakunta ja nuorisotoimi.

Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä organisoii toimintaa lukuvuoden alussa hyvinvointikyselyjen tuloksien pohjalta laaditun suunnitelman sekä kouluarjessa puhuttavien ilmiöiden perusteella. Luokanvalvojan tunneilla, tunne- ja turvataitotunneilla sekä hyvinvointipäivien aikana käsitellään erityisiä luokka-asteen mukaisia teemoja. Kaikille luokka-asteille on koottu henkilökuntahuoneeseen valmista materiaalia opettajien käyttöön 'hyvinvoinnin virta' -sisältöjen toteuttamiseksi. Lisäksi koulupsykologi ja -kuraattori järjestää toimintaa kohdennetuille oppilasryhmille sekä kaikille koulumme oppilaille. Tästä hyvänä esimerkkinä viime vuonna järjestetty joulukalenteri, johon he olivat organisoineet jokaiselle joulukuun koulupäivälle jotain kivaa pientä välituntitekemistä, kuten lautapelejä.

### *Keskiössä henkilöstön hyvinvointi*

*Fyysisesti ja henkisesti hyvinvoiva aikuinen* on kaiken hyvinvointiopetuksen perusta. Morris (2013) huomauttaa, että huonosti voivat aikuiset antavat huonon roolimallin lapsille. Hänen mukaansa kaikkein tärkein hyvinvointiopetuksen perusta on se, että lapset seuraavat opettajan esimerkkiä päivästä toiseen. (Avola & Pentikäinen 2019).

Koulumme vahvuutena on toisia tukeva, välittävä ja apua tarjoava työilmapiiri. *Vahva opetushenkilöstön luottamuspääoma* näkyy kouluarjessa lupana olla itsensä näköinen pedagogi, vahvuuksineen ja heikkouksineen. Myönteinen ilmapiiri, naurun ja huumorin läsnäolo indikoi henkilöstön luottamuspääomasta, joka heijastuu eittämättä myös oppilastasolla turvallisuuden ja välittämisen tunteena.

Aidon, välittävän kohtaamisen lisäksi opetushenkilöstön hyvinvoinnin tueksi koulussamme järjestetään monenlaista tyhy-toimintaa lukuvuoden aikana, esimerkiksi illanistujaisia, välituntitietovisoja ja liikuntaa sekä rentoutusta. Tyhy-toimintana tämän lukuvuoden aikana toteutetaan myös henkilökunnan yhteisiä maastopyörälenkkejä. Lisäksi opettajillamme on tänä lukuvuonna parempi mahdollisuus ryhmämuotoiseen työnohjaukseen hankerahoituksen myötä. Lisäksi vaalimme yhteisiä arjen kohtaamisia kahvittelun, brunssien ja muistamisten merkeissä. Rehtorimme koira on hyvin usein arjessamme mukana luomassa kiireettömämpää ja rauhallisempaa ilmapiiriä.

### *Miten Hyvinvointikoulu näkyy arjessa?*

Hyvinvointikoulun toiminta näkyy arjessa *'Hyvinvoinnin virta'* -toiminnan lisäksi monentasoisena kouluhyvinvointia tukevina toimintana. *Hyvinvoinnin kuukausiteemoissa* käsittelemme joka kuukausi yhtä luonteenvahvuutta. Tänä vuonna luonteenvahvuuksiksi on valittu: ystävällisyys, itsesäätely, sinnikkyys, kiitollisuus, oppimisen ilo, rakkaus, toiveikkuus, uteliaisuus ja huumorintaju. Luonteenvahvuudet muodostavat oman hyvinvointiteoriaansa ja näillä luonteenvahvuuksilla voidaan vahvistaa PERMA+H -teorian osa-alueita. Omien

vahvuuksien tiedostaminen voimauttaa ja kohottaa itsetuntoa ja luontevahvuuksien käyttäminen parantaa kenen tahansa suoriutumista. Seligman ja Peterson (2004) ovat kehittäneet työryhmineen luontevahvuuksien diagnostiikkaan perustuvan luontevahvuusfilosofian, joka on nimeltään Values in Action eli VIA. Myös tällä hetkellä hyvin käytetty persoonallisuusteoria, Big Five (Norman 1963) näkyy VIA-luokituksessa lukuun ottamatta neuroottisuutta, jolta puuttuu selkeä vastine. Kaikki luontevahvuudet edistävät oppimista, mutta oppimisen ilo, sinnikkyys, itsesäätely ja uteliaisuus ovat erityisen tärkeitä oppimiselle. Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly ovat tutkineet, että erityisesti sinnikkyydellä ja koulumenestyksellä on vahva yhteys keskenään. (Avola & Pentikäinen 2019). Nostamme siis joka kuukausi erityisesti yhden vahvuuden esille pitämällä aiheesta päivänavauksen ja jakamalla luokkiin materiaalia kyseisen vahvuuden käsittelemiseksi. Kokoamme myös näkyville käsittelemämme vahvuusteemat.

Tänä lukuvuonna *'Hyvinvointipäivän'* teema on *'Unelmien koulupäivä'*, jonka suunnitteluun oppilaat itse pääsevät suurestikin vaikuttamaan. Päivään sisältyy myös *'toiveruoka'* -päivä. Toiveruokaäänestyksen toteuttaa oppilaskunta. Unelmien koulupäivän suunnittelu ja toteutus liittyvät kiinteästi A(Accomplishment) saavuttamiseen ja aikaansaamiseen. Yhteinen suunnittelu ja toteutus oppilaiden kanssa lisää heidän hyvinvointiaan, kun he huomaavat, että saamme yhdessä aikaan asioita. Tärkeä koulumme teema: osallisuus, toteutuu hyvin tässä projektissa.

Alakoulun oppilaat pääsevät aktiivisiksi koulumme arjen toimijoiksi *'Välkkis'* - ja *'Välkkäri'* -toiminnan toteuttajina. Välkkis on tarvikelainaamo välitunneille ja Välkkäritoiminnassa oppilaat leikkivät alakoululaisia tietyillä välitunneilla. Muita koulumme oppilaiden muodostamia toimijaryhmiä ovat oppilaskunta, tukioppilaat, liikunta-tutorit sekä kestävän kehityksen-ryhmä. Oppilaiden osallisuus vahvistaa Perma+ H-teorian merkityksellisyyttä, saavuttamista sekä ihmissuhteita. Ja liikunta-tutorit sekä Välkkis-vastaavat vahvistavat Perma+H -terian H=health osuutta.

*'Tunne – ja turvataitotunnit'* raamittavat koulumme ja itse asiassa kaikkien Oulun koulujen hyvinvointikasvatusta. Koulullemme on tehty tunne- ja turvataitojen opetuksen vuosikalenteri, josta löytyy hyvinvointiteema jokaiselle kuukaudelle kullekin luokka-asteelle omansa. Tunne- ja turvataitotunnit luovat jatkumon eskarista yhdeksänteen luokkaan saakka. Teemoina tunne- ja turvataitokasvatuksessa ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, selviytymistaidot sekä digiturvataidot. Näitä taitoja opetetaan siis luokka-asteelta toiselle koko ajan taitoja vahvistaen ja lisäten sisältöä edellisvuoden oppeihin. Tunne- ja turvataitotunneille on Oulun kaupunki tehnyt valmiit opetusmateriaalit eri luokka-asteille. Lisäksi koulullemme on koottu henkilökuntahuoneeseen paljon aiheeseen liittyvää lisämateriaalia opettajien käyttöön.

*'Nopo'*- toiminta, eli nivelvaiheen opinto-ohjaus on tukena erityistä ohjausta vaativien oppilaiden osalla.

*'Dynamo'* -valmennus on kutsukerhoajatteluun pohjautuvaa ennaltaehkäisevää, tavoitteellista ja vastuullisuuteen kasvattavaa nuorten tukemista. Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja positiivisen mielen terveyden edistäminen.

*Välituntipajat* ovat ns. vaihtoehtovälkkiä, jotka ovat tukemassa niiden nuorten koulunkäyntiä,

joilla on vaikea selvittää sosiaalisissa koulun vapaissa tilanteissa. Välituntipajat kokoontuvat säännöllisesti, sekä koulun opettajien ja oppilashuoltohenkilöstön järjestämänä ja nuorisotoimen organisoimana.

*Kotikoulutoimikunta* toimii myös arjessamme hyvinvoinnin tukena. Tänä syksynä kotikoulutoimikunta järjestää yhdessä koulun henkilökunnan kanssa Syyskarkelot. Syyskarkeloissa on paljon eri toimijoita ja paljon monenlaista touhua, kuten poniratsastusta, karting-autoja, trampoliineja, hattarakone, rekka-auto, Kärppä-pelaajia, buffetteja, välinekirppis, onnenpyörä ja paljon muuta. Nyt korona-vuosien jälkeen on tarkoitus lisätä yhteisöllisiä tapahtumia koulullamme. Suunnitteilla on myös yhteinen Joululaulu-tilaisuus vielä tälle vuodelle. Kotikoulutoimikunta tuottaa oppilaillemme Perma+H -teorian mukaisia myönteisiä tunteita sekä vahvistaa ihmissuhteita.