

Reetta Kihlman ja Pirjo Kuitunen

Mäkelänmäen koulu, Muurame

Mäkelänmäen koulun hyvinvointisuunnitelma

Mäkelänmäen koululla **hyvinvointisuunnitelman lähtökohtana** on uuden, rakenteilla olevan koulun toimintakulttuuri; sitoutuminen yhteiseen toimintakulttuuriin henkilökunnan ja oppilaiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Arvoja hyvinvointisuunnitelman taustalla ovat yhteisöllisyys, osallisuus, erilaisuuden arvostaminen ja hyvinvointi.

Lukuvuonna 2022-2023 hankitaan kyliin eli jokaiselle luokka-asteelle sekä Leikarin ja Niittyahon yksiköihin **hyvinvointipakit**. Pakit sisältävät materiaaleja tunne-, kaveri- ja itsesääätelytaitojen harjoituksiin sekä aistituotteita kuten kuulosuojaimia, aktiivityynyjä ja painoeläimiä keskittymisen tueksi. Hyvinvointipakkien sisältöjä suunniteltaessa otetaan huomioon erilaiset oppilaat. Aistituotteet tukevat erityisesti Nepsy-oppilaiden hyvinvointia.

Lukuvuoden 2022-2023 aikana hyvinvoinnin **vuosikelloon** lisätään käytännön harjoituksia ja vuosikellon käyttöä esitellään henkilökunnalle. Opettajien ja koulunkäynnin ohjaajien kokoukset, joihin kaikki yksiköt kokoontuvat, aloitetaan **läsnäoloharjoituksilla**. Läsnäoloharjoitukset auttavat osaltaan kiireettömyyden lisäämisessä. Näitä harjoituksia opettajat voivat käyttää oppilaidensa kanssa omissa ryhmissään.

Toimintakulttuurin muutos erityisesti uuden koulun kylissä vaatii yhteisten periaatteiden ja toimintatapojen suunnittelua. Tavoitteena on toimintatavat, joihin kaikki henkilökunnan jäsenet sitoutuvat ja jotka lisäävät sekä henkilökunnan että erilaisten oppilaiden hyvinvointia. Yhteiset toimintatavat liittyvät esim. yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämiseen, oppituntien aloitukseen ja lopetukseen, koulupäivän ja oppituntin struktuurin näkyväksi tekemiseen, rauhoittumistilojen käyttöön sekä oppilaiden käyttäytymisen ohjaamiseen yhteisesti sovituin, positiivisin keinoin.

Hyvinvointisuunnitelma ja vuosikello otetaan ensin käyttöön Mäkelänmäen koululla, mutta käyttöä laajennetaan myös muille kunnan kouluille. Materiaali- ja toimintavinkit on aluksi suunniteltu soveltuvan lähinnä alakouluikäisille.

Kouluyhteisön hyvinvointi muodostuu hyvinvoivista aikuisista ja lapsista.

Henkilökunnan hyvinvoinnista huolehtiminen lisää oppilaiden hyvinvointia. Kylissä ja tiimeissä mietitään, miten me-henkeä ja kiireettömyyttä voidaan lisätä ja ylläpitää meidän kylässä ja koko työyhteisössä. Hyvinvointia kylissä lisää ajatus, että kaikki oppilaat ovat yhteisiä; koko kylä kasvattaa.

Käytännön ideoita henkilökunnan hyvinvoinnin lisäämiseen ovat esim. olennaiseen keskittyminen arjen työssä, yhteiset kiireettömät kohtaamiset, opetus- ja hyvinvointivinkkien jakaminen Teamsissa, hyvinvoinnin joulukalenteri, tiimien kokoontuminen liikunnan merkeissä esim. sauvakävelyllä, hierontatuolin käyttö uudessa koulurakennuksessa, vahvuuskorttien valitseminen työkaverille, työkaverin ilahduttaminen salaisena ystävänä sekä yhteiset aamupalat ja illanvietot.

Hyvinvointisuunnitelman rakenne

Hyvinvoinnin vuosikellossa lukuvuosi jaetaan neljään osaan. Osien värit seuraavat vuodenaikojen värejä: oranssi, sininen, vihreä ja keltainen. Osien otsikot ovat:

1. Meidän luokka/meidän kylä/meidän koulu
2. Minä ja tunteet
3. Vahvuutemme arjessa
4. Hyvä me!

1. Meidän luokka/meidän kylä/meidän koulu

Lukuvuoden ensimmäinen hyvinvoinnin jakso elo-lokakuussa sisältää teemat **yhteisöllisyys, ryhmäytyminen sekä vuorovaikutus- ja kaveritaidot.**

Nettimateriaaleja

- Kaveritaitoja Muumien tapaan - Suomen Punainen Risti

<https://spr-create.cloubi.com/web/site-660777/state-jurdemjggircytr/front-page>

Kirjoja

- Kalm, Merja; Mallius, Mira: Hyvä kaveri - Ystävyyden supervoimat. Lasten Keskus 2021.
- Kirkkopelto Katri: Piki ja pöljä päivä. Lasten Keskus 2016.

Harjoituksia ja toimintatapoja

- Nurmi, Riikka; Sillanpää, Anniina; Hannukkala, Marjo: Hyvää mieltä yhdessä - Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Selän kuviot – harjoitus s.37. Mieli, Suomen Mielenterveysseura 2019.
- *Kylän* sisällä ryhmäytyminen: kylän yhteinen taideteos.
- Pari- ja ryhmätyöskentely: opettajan valitsevat vaihtuvat parit ja ryhmät. Tavoitteena on, että oppilaat oppivat työskentelemään erilaisten lasten kanssa eikä kukaan jää yksin. Tämä on yksi keino koulukiusaamisen ehkäisyssä.
- Kaverivälitunnit: opettajan valitsevat viikoittain vaihtuvat parit/kolmen ryhmät yhdellä välitunnilla koulupäivän aikana
- Välkkäritoiminta: Koulumme on mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa. Ohjelmaan sisältyy Välkkäritoiminta eli toimintaan valitut oppilaat suunnittelevat ja ohjaavat välituntileikkejä.

<https://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/v%C3%A4lkk%C3%A4rit-vertaisohjaajat-v%C3%A4litunneille>

- Oppilaskuntatoiminta
- Koulun voimaleuse-ehdotusten ideoiminen kylissä

2. Minä ja tunteet

Lukuvuoden toinen hyvinvoinnin jakso marras-joulukuussa sisältää teemat **tunnetaidot ja läsnäolotaidot.**

Tunnetaitomateriaaleja:

Nettimateriaaleja

- Tunteiden nimeäminen: Kielinuppu-video Miltä tuntuu nallesta.

<https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Muita materiaaleja ja harjoituksia

- Mahti-tunnekortit, Tukiliitto.fi

https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf

- Avola Pauliina, Pentikäinen Viivi, Alalauri Sanna, Salminen Mervi: Kukoistava tehtäväkirja. Tunteet kehossa s.173, BEEhappy-kustannus 2022.

Kirjoja

- Pöyhönen, Julia; Livingston Heidi: Fanni-sarjan kirjat ja Fannin tunnetaitokortit. Kumma-kustannus.
- Kirkkopelto Katri, Molli-kirjasarja, Lasten Keskus.
- Jukka Hukka -kirjasarja ja tunnekortit, PS-kustannus.
- Christina Núñez Pereira; Rafael R. Valcárcel: Tunnehetket. Ilman tunteitasi et olisi sinä. PS-kustannus 2018.

Läsnäolotaito -materiaaleja:

Nettimateriaaleja

- Viiden sormen hengitysharjoitus

<https://vimeo.com/349677461>

- Läsnäoloharjoituksia Muumien tapaan (Punainen Risti)

<https://spr-create.cloubi.com/web/site-660777/state-jurdemjggircytr/page-660800>

Muita läsnäoloharjoituksia

- Avola Pauliina, Pentikäinen Viivi, Alalauri Sanna, Salminen Mervi: Kukoistava tehtäväkirja, Peittorentoutus s.139. BEEhappy-kustannus 2022
- Avola Pauliina, Pentikäinen Viivi, Alalauri Sanna, Salminen Mervi: Kukoistava tehtäväkirja, Äänimaailma ympärilläni s.140. BEEhappy-kustannus 2022

Rauhoittumista ja läsnäolotaitoja tukevia toimintatapoja

- oppituntien alku ja tauotus:
hengitys- ja mindfulness-harjoitukset

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

- rauhoittumisvälitunnit: oppilailla on mahdollisuus viettää välitunti sisällä sovitussa paikassa leväten
- Nyström, Eliisa: Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia. PS-kustannus 2018.
- Laasala, Hanna; Wikström, Sanna & Hidasta elämää. Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.fi 2021.
- Wikström, Sanna, Hidasta elämää: Stressinhallintakortit, Hidasta elämää.fi 2020.

3. Vahvuutemme arjessa

Lukuvuoden kolmas jakso tammikuu-helmikuussa sisältää teemat **vahvuustaidot ja arjen hyvinvointi**.

Vahvuustaitojen materiaaleja:

Nettimateriaaleja

- Vahvuusvaris www.positiivinenkasvatus.fi

Muita materiaaleja

- Kuusela, Sajama, Livingston, Pöyhönen, Hytti, Teittinen: Ympyräiset, Suuri kirja vahvuuksista ja vahvuuskortit. Kustannus-Mäkelä.
- Hintikka Jaana: Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Opettajan käsikirja. Vahvuuskukkamoniste s.151, JK Koulutuspalvelu Oy, 2018.

Toimintamalleja vahvuuksien näkyväksi tekemiseen

Oppilasryhmän, kylän, koulun vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen sekä vahvuuskielen käyttö luokissa.

- Uusitalo, Lotta; Vuorinen, Kaisa: Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Onnistumisen puu, Liite 9, Vahvuudet esille yhdessä s.91, Vahvuustaulu henkilökunnalle ym. s.108. PS-kustannus 2020
- *Meidän koulun voimалаuseen ideointi*

Arjen taitojen materiaaleja:

Nettimateriaaleja

- Terve koululainen

<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/>

- Neuvokas perhe

<https://neuvokasperhe.fi/>

4. Hyvä me!

Neljäs jakso maaliskoukokuussa sisältää teemat **hyvän huomaaminen, onnistumiset ja kiitollisuus**; onnistumisten näkyväksi tekeminen ja huomion kiinnittäminen hyvään tietoisesti.

Materiaaleja ja toimintatapoja

- *aikuisilla*: tiimeissä onnistumisten nimeäminen ja näkyväksi tekeminen kiitollisuuskirje ja –päiväkirja

- *oppilasryhmissä*
 - ystävällisten sanojen ja tekojen viikko (sydänmoniste)
 - päivän tähtihetket
 - onnistumispurkki: merkkien/helmien kerääminen sovitusta onnistumisista
 - vuoden tähtihetket
 - kehupenkki, kehukehys
 - korttiin kerätyt ystävälliset sanat synttärisarankarille
 - Avola Pauliina, Pentikäinen Viivi, Alalauri Sanna, Salminen Mervi: Kukoistava tehtäväkirja, Kiitollisuuspurkki s.52, Kiitollisuuspallo s.57. BEEhappy-kustannus 2022.

- *koko kouluyhteisössä*
 - ystävällisten sanojen ja tekojen viikko (sydänmoniste)
 - vuoden tähtihetket