



Oulun Lyseon lukion hyvinvointityön vuosikello

Johanna Granath & Heli-Maarit Miihkinen

JOHDANTO

Oulun Lyseon lukion hyvinvointityön vuosikello syntyi osana “Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen opiskeluhuollon perustana”-koulutushanketta. Hyvinvointityötä on lukiossamme tehty jo useiden vuosien ajan, mutta koulutuksen myötä kirkastui ajatus koota tehtyä työtä entistä selkeämmäksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi vuosikellon muotoon. Hyvinvointityön vuosikelloamme pohjustavat opetussuunnitelman perusteista löytyvät aihekokonaisuudet ja laaja-alaisen osaamisen osa-alueet sekä opetussuunnitelmaa varten koottu lukiomme arvopohja. Lisäksi poimimme koulutuksesta hyvinvointityömme teoreettiseksi taustaksi Martin Seligmanin PERMA+H-teorian sekä laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen osa-alueet ja opeteltavat hyvinvointitaidot. Kootessamme lukiomme hyvinvointityön vuosikelloa pyrimme kokoamaan nämä taustalla vaikuttavat asiat yhteen linkittäen ne lukiomme periodikohtaisiin teemoihin.

LUKION OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET

Kävimme läpi hyvinvointityön vuosikelloa varten myös lukion opetussuunnitelman perusteet, erityisesti aihekokonaisuuksien ja laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden osalta.

Aihekokonaisuudet

Aihekokonaisuuksista todetaan lukion opetussuunnitelman perusteissa seuraavasti: “Lukion valtakunnallisen opetussuunnitelman aihekokonaisuudet ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä kasvatus- ja koulutushaasteita. Samalla ne ovat ajankohtaisia arvokannanottoja. Käytännössä aihekokonaisuudet ovat oppiainerajat ylittäviä teemoja ja laaja-alaisia osaamisalueita. Aihekokonaisuudet on otettu huomioon perusteiden oppiainekohtaisissa osuuksissa sekä toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavissa teemoissa.

Kaikkien aihekokonaisuuksien yhteisinä tavoitteina on, että opiskelija

- havainnoi ja analysoi nykyajan ilmiöitä ja toimintaympäristöjä
- ymmärtää asioiden välisiä yhteyksiä, vuorovaikutussuhteita ja keskinäisriippuvuuksia sekä osaa jäsentää laaja-alaisia kokonaisuuksia tiedon- ja taidonalat ylittävästi ja yhdistävästi
- saa mahdollisuuksia osaamisen jakamiseen, vertaisoppimiseen, ratkaisujen yhdessä ideointiin ja tuottamiseen sekä luovaan ongelmanratkaisuun ja ajatteluun
- osaa esittää perusteltuja käsityksiä toivottavista muutoksista sekä rohkaistuu toimimaan hyvän tulevaisuuden puolesta.

Kaikille lukioille yhteisiä aihekokonaisuuksia ovat:

- aktiivinen kansalaisuus, yrittäjäyys ja työelämä
- hyvinvointi ja turvallisuus
- kestävä elämäntapa ja globaali vastuu
- kulttuurien tuntemus ja kansainvälisyys
- monilukutaito ja mediat
- teknologia ja yhteiskunta.

Aihekokonaisuuksia täydennetään ja konkretisoidaan opetussuunnitelmassa. Aihekokonaisuudet otetaan huomioon kaikkien oppiaineiden opetuksessa ja lukion toimintakulttuurissa.

Jokaisen aihekokonaisuuden tarkempi kuvaus ja yksilölliset tavoitteet löytyvät opetussuunnitelman perusteista. “

Lähde: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019.

Laaja-alaisen osaaminen osa-alueet

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet on kuvattu selkeästi lukion opetussuunnitelman perusteista löytyvästä koontikuvasta:

Laaja-alainen osaaminen lukiossa

Tavoitteina

- hyvä yleissivistys
- kestävän tulevaisuuden rakentaminen
- vahvat jatko-opinto-, työelämä- ja kansainvälisyysvalmiudet



Kuvan lainattu: OPH: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

LYSEOLAISEN ARVOT

Lukiomme opetussuunnitelman paikallisessa tarkennuksessa todetaan arvoperustasta seuraavaa: “Lyseolainen uskoo opiskelun ja oppimisen voimaan. Hän ymmärtää, että laaja-alainen yleissivistys ei tarkoita pelkästään tietojen oppimista vaan myös kykyä hankkia, soveltaa ja arvioida tietoa ja kykyä yhdistää opittua laajempiin kokonaisuuksiin. Hän sitoutuu pitkäjänteiseen työskentelyyn ja kykenee toimimaan rakentavasti erilaisissa yhteisöissä. Lyseolainen arvostaa muita ihmisiä, kulttuureita ja

arvomaailmoja ja osaa suhtautua muihin empaattisesti, inhimillisesti, oikeudenmukaisesti ja rehellisesti.

Oulun Lyseon opetussuunnitelmassa kuvataan lyseolaisille tärkeimmät kolme asiaa:

1. Demokratian edistäminen ja ylläpitäminen

Meillä on vahva perinne yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Lyseon historia nivoutuu Suomen demokratiakehitykseen.

Demokratia ei ole itsestäänselvyys ja on tärkeää, että lyseolainen ymmärtää demokratian arvon ja omalla toiminnallaan edistää demokratian toteutumista.

2. Ympäristö

Pohjoisen luonto on erityisen herkkä ympäristömuutoksille. Pohjoisen herkän luonnon suojeleminen tuleville sukupolville on lyseolaiselle tärkeää.

Ympäristökysymykset ovat globaaleja, mutta toimijuus voi olla myös paikallista. Kulutusvalinnat, kierrättäminen, osallistuminen ympäristöpäätösten tekemiseen ovat tapoja, joilla lyseolainen voi vaikuttaa arjessa ja paikallisesti.

3. Oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja moninaisuus

Lyseolainen käyttäytyy kunnioittavasti ja ystävällisesti muita kohtaan.

Lyseolainen on tietoinen omasta ja toisten kulttuurista ja arvostaa moninaisuutta.

“Lyseolaisen arvolle on sopivaa...” “

Lähde: Oulun Lyseon lukion opetussuunnitelma, LOPS2021. Paikallinen tarkennus arvoperustasta.

HYVINVOINTITYÖN TEOREETTISTA TAUSTAA

Seligman: PERMA+H

Hyvinvointityön kehittämisen teoreettisena taustana toimii koulutuksessamme esitelty Martin Seligmanin (2011) teoria hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Pyrimme huomioimaan PERMA+H-teorian laatiessamme lukiomme hyvinvointisuunnitelmaa sekä linkittämään teorian periodikohtaisiin teemoihimme.

PERMA+H-teorian mukaiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat seuraavat:

P Positive emotions Myönteiset tunteet	E Engagement Uppoutuminen ja läsnäolo	R Relationships Ihmissuhteet
M Meaning Merkityksellisyys	A Accomplishment Saavuttaminen	H Health Terveys, ravinto uni

Näitä tekijöitä yhdistää se, että ne kaikki saavat aikaan onnellisuutta ja hyvinvointia. Koulussa tulisikin olla tavoitteena miettiä, miten PERMA+H-teorian mukaisia elementtejä voidaan tarjota ja opettaa nuorille mahdollisimman paljon. Tätä kautta voimme suoraan edistää nuorten hyvinvointia. Lähde: Avola & Pentikäinen 2019.

Laaja-alainen hyvinvointiopetus

Hyvinvointi on taito, jota voidaan sekä opettaa, että oppia. Hyvinvointitaidot kantavat läpi elämän ja ovat voimavaroja kaikissa elämän vaiheissa. Koulun hyvinvointitehtävä ei eroa koulun perinteisestä opetustehtävästä, vaan hyvinvointitaidot ovat erottamaton osa oppimista ja koulunkäyntiä. Koulun hyvinvointitehtävä on jokaisen kouluyhteisön jäsenen vastuulla. Nuori kasvaa vuorovaikutussuhteessa toisiin ihmisiin ja jokainen aikuinen nuoren ympärillä vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa.

Hyvinvointitaitoja ovat kaikki sellaiset taidot ja osaaminen, joiden kautta ihminen vahvistaa elämässä pärjäämistään ja sen mielekkyyttä. Koulu, jossa ovat läsnä kaikki inhimillisen elämän ulottuvuudet, on hyvä paikka hyvinvointitaitojen tietoiseen kehittämiseen ja opettamiseen. Hyvinvointitaidot ohjaavat elämässä selviytymiseen ja vahvistavat psyykkistä joustavuuttamme eli resilienssiä. Resilienssi lisääntyy vuorovaikutuksessa, joka vahvistaa ja sanoittaa onnistumisia ja hyvää. Myönteiset tunteet avartavat ajattelua, älyllistä prosessointia, sosiaalista ja kehollista kapasiteettiamme ja voimavarojamme. Tutkimusten mukaan myönteiset tunteet vahvistavat mm.

oppimista, ongelmanratkaisukykyä, luovuutta, myönteisiä sosiaalisia suhteita, elämäntyytyväisyyttä ja vahvistavat fyysistä terveyttä.

Lähde: Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K., 2016

Hyvinvointitaitoja ovat mm.:

- Onnellisuustaidot
- Vahvuustaidot
- Läsnäolotaidot
- Tunnetaidot
- Ajattelutaidot
- Itsensä johtamisen taidot
- Ihmissuhdetaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ratkaisemistaidot
- Tavoittelun ja unelmoinnin taidot
- Kehosta huolehtimisen taidot

Lähde: Avola, P. & Pentikäinen, V., 2019

LYSEOLAISEN VUOSI

1. Periodi: Ryhmäytyminen ja vuorovaikutus

LOPS 2021: Vuorovaikutusosaaminen

Painotettavat hyvinvointitaidot: Ihmissuhdetaidot, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot

(PERMA) R= Relationships, ihmissuhteet

Miten meillä vahvistetaan ja harjoitellaan Ihmissuhde-, vuorovaikutus ja tunnetaitoja?

Miten me vahvistamme yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusta osallisuudesta sekä eri toimijoiden välisiä ihmissuhteita?

Miten edesautamme opiskelijoiden keskinäistä tutustumista?

Toteutus

- **Opettajainkokoukset/muu koulutus:** Pidempi opettajankokous lukuvuoden aloittavan veson yhteydessä. Avataan 1. periodin teemaa ja pohditaan yhdessä toteuttamistapaa. Asetetaan tavoitteet kuluvalle lukuvuodelle.
- **Ryhmänohjaus:** 1. koulupäivän pitkä ryhmänohjaus. Sisältö ohjaustiimiltä ja opoilta. IB –ohjelmassa ryhmänohjaustuokion pituus on 75 minuuttia.
- **Opetus:** Ryhmäytymisen tukeminen pedagogisin ratkaisuin, muistetaan myös 2.–4. vuosikurssien osalta. Aloitellaan rauhallisesti 1. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa.
- **Yhteisöllinen opiskeluhoito:** hyvinvointipysäkki syyskuussa, abikahvit syksyn ylioppilaskirjoitusten yhteydessä, esittäytymiset vanhempainilloissa, Tutuksi -ryhmä aloittaa elokuussa.

2. Periodi: Opiskelutaidot

LOPS2021: Monitieteinen ja luova osaaminen

Painotettavat hyvinvointitaidot: Vahvuustaidot, itsensä johtamisen taidot, tavoittelun ja unelmoinnin taidot

(PERMA) A= Accomplishments, saavutukset

Miten me huomioimme onnistumiset ja annamme rakentavaa palautetta?

Miten autamme opiskelijoita huomaamaan omat vahvuutensa ja asettamaan itselleen sopivia tavoitteita?

Miten huomioimme yksilölliset tavoitteet ja erilaiset unelmat?

Toteutus

- **Opettajainkokoukset/muu koulutus:** 1. periodin päättöviikon kokouksessa avataan 2. periodin teemaa ja pohditaan yhdessä toteuttamistapaa.

Muistutetaan lukuvuoden tavoitteista ja keskustellaan 1. periodin osalta tavoitteiden toteutumisesta. Käydään läpi 2. periodin tapahtumat ja sovitaan yhdessä opettajien läsnäolosta näiden osalta.

- **Ryhmänohjaus:** 45 minuutin ryhmänohjaus periodin alussa. Sisältö ohjaustiimiltä ja opoilta. IB –ohjelmassa ryhmänohjaustuokion pituus on 75 minuuttia.
- **Opetus:** avataan oppiaineen luonnetta opiskelutaitojen näkökulmasta. Sanoitetaan ja nimetään oppiaineen opiskelun kannalta keskeisiä taitoja. Rohkaistaan opiskelijoita asettamaan itselleen sopivia tavoitteita ja seuraamaan niiden toteutumista.
- **Yhteisöllinen opiskeluhoito:** hyvinvointipysäkki lokakuussa, Tutuksi -ryhmän toiminta jatkuu, opiskeluhoiton toimijoiden oppitunnit 1. vuosikurssin opiskelijoille. Teemapäiviä /-viikkoja: Pyhäinpäivä / Kekri, Halloween / Samhain, Dia de los muertos. Lapsen oikeuksien päivä 20.11. Poliittikkaviikko viikko 44.

3. Periodi. Hyvät valinnat

LOPS 2021: Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Painotettavat hyvinvointitaidot: Tavoittelun ja unelmoinnin taidot, onnellisuustaidot, läsnäolotaidot

(PERMA) E= Engagement, läsnäolo ja sitoutuminen

Miten lisäämme laatua arkisiin kohtaamisiin luokkatilanteissa ja niiden ulkopuolella?

Miten luomme kiireettömyyttä ja rauhallista ilmapiiriä luokkatilanteissa ja niiden ulkopuolella?

Miten lisäämme sitoutumista opiskeluun, yhteisölliseen toimintaan ja hyvinvoinnin vaalimiseen?

Miten edistämme kestävää elämäntapaa?

Toteutus

- **Opettajainkokoukset/muu koulutus:** 2. periodin päättöviikon kokouksessa avataan 3. periodin teemaa ja pohditaan yhdessä toteuttamistapaa. Muistutetaan lukuvuoden tavoitteista ja keskustellaan 2. periodin osalta tavoitteiden toteutumisesta. Käydään läpi 3. periodin tapahtumat ja sovitaan yhdessä opettajien läsnäolosta näiden osalta. Jaetaan esimerkkejä opintojaksosuunnitelmista ja Wilma -merkintöjen käyttämisestä.
- **Ryhmänohjaus:** 45 minuutin ryhmänohjaus periodin alussa. Sisältö ohjaustiimiltä ja opoilta. IB –ohjelmassa ryhmänohjaustuokion pituus on 75 minuuttia.
- **Opetus:** Kiinnitetään huomiota työmääriin, ajankäytön suunnitteluun ja kannustetaan tasapainoisen elämäntavan rakentamiseen. Toteutetaan periodin aikana työmäärään ja/tai jaksamiseen liittyvä ns. “fiilismittari” -kysely opintojaksoittain.
- **Yhteisöllinen opiskeluhoito:** hyvinvointipysäkki joulukuussa, Tutuksi -ryhmän toiminta jatkuu joulukuun saakka, Onnistu YO –kirjoituksissa -työpajat. Ehkäisevän päihdetyön viikko, viikko 45.

4. Periodi: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

LOPS 2021: Yhteiskunnallinen osaaminen, globaali ja kulttuuriosaaminen

Painotettavat hyvinvointitaidot: Ihmissuhdetaidot, ratkaisemistaidot, ajattelutaidot

(PERMA) M= Meaningful, merkityksellisyys

Miten edistämme merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia koulussamme?

Miten merkityksellisyys näkyy kouluyhteisössämme?

Miten edistämme osallisuutta sekä demokratiataitoja kouluyhteisössämme?

Miten voisimme paremmin ottaa huomioon kouluyhteisömme vähemmistöihin kuuluvat jäsenet?

Toteutus

- **Opettajainkokoukset/muu koulutus:** 3. periodin päättöviikon kokouksessa avataan 4. periodin teemaa ja pohditaan yhdessä toteuttamistapaa. Muistutetaan lukuvuoden tavoitteista ja keskustellaan 3. periodin osalta tavoitteiden toteutumisesta. Käydään läpi 4. periodin tapahtumat ja sovitaan yhdessä opettajien läsnäolosta näiden osalta. Pyritään järjestämään opettajille tasa-arvo ja yhdenvertaisuusaiheista koulutusta. Lyseon arvojen pohdinta ja toiminta-ajatuksen kirkastaminen.
- **Ryhmänohjaus:** 45 minuutin ryhmänohjaus periodin alussa. Sisältö ohjaustiimiltä ja opoilta. IB –ohjelmassa ryhmänohjaustuokion pituus on 75 minuuttia.
- **Opetus:** Kiinnitetään huomiota inklusiiviseen puhetapaan ja turvallisen tilan luomiseen. Kannustetaan aktiiviseen kansalaisuuteen ja vaikuttamiseen yhteiskunnallisissa asioissa. Huomioidaan mahdolliset vaalit.
- **Yhteisöllinen opiskeluhoito:** hyvinvointipysäkki helmikuussa, abikahvit. Mediataitoviikko 6.-12.2. Ystävänpäivä 14.2 - kaveriviikko.

5. Periodi: Kokonaisvaltainen hyvinvointi (mieli, keho ja ympäristö)

Painotettavat hyvinvointitaidot: Kehosta huolehtimisen taidot, onnellisuustaidot, läsnäolotaidot

(PERMA) P= Positive Emotions, myönteiset tunteet

Miten myönteiset tunteet lisääntyvät koulussamme? Työyhteisössä? Oppilaiden kesken, oppituntien alussa? Kodin ja koulun yhteistyössä? Oppilaskunnan toiminnassa?

Kuinka lisätään ja mitä tehdään, jotta myönteisiä tunteita koetaan mahdollisimman paljon välitunneilla, ruokatunneilla, koulupäivien alussa/lopussa?

Toteutus

- **LOPS 2021: Hyvinvointiosaaminen**
- **Opettajainkokoukset/muu koulutus:** 4. periodin päättöviikon kokouksessa avataan 5. periodin teemaa ja pohditaan yhdessä toteuttamistapaa. Muistutetaan lukuvuoden tavoitteista ja keskustellaan 4. periodin osalta

tavoitteiden toteutumisesta. Käydään läpi 5. periodin tapahtumat ja sovitaan yhdessä opettajien läsnäolosta näiden osalta. Toukokuun veso –koulutuksen yhteydessä hyvinvointiteema mukana. Lukuvuoden viimeisen opettajankokouksen yhteydessä pohditaan lukuvuodelle asetettujen tavoitteiden toteutumista.

- **Ryhmänohjaus:** 45 minuutin ryhmänohjaus periodin alussa. Sisältö ohjaustiimiltä ja opoilta. IB –ohjelmassa ryhmänohjaustuokion pituus on 75 minuuttia.
- **Opetus:** Toteutetaan opetusta myös luokkahuoneen ulkopuolella mahdollisuuksien mukaan. Liikkuva koulu. Kokeillaan erilaisia, toiminnallisia työtapoja.
- **Yhteisöllinen opiskeluhoito:** Hyvinvointipysäkki huhtikuussa. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä 13.4.

YHTEENVETO – MITÄ SEURAAVAKSI?

Oulun Lyseon lukiossa hyvinvointityötä on tehty monella rintamalla ja pitkäjänteisesti. Toisaalta hyvinvointityö on ollut osin hajanaista ja monen erillisen toimijan toteuttamaa. Toiminnan tavoite ja merkitys on voinut jäädä osalle koulu yhteisön jäsenistä etäiseksi ja hyvinvoinnin merkitys oppimiseen, jaksamiseen ja koulussa viihtymiseen on voinut jäädä epäselväksi. Tavoitteena on, että jatkossa kaikki tietävät, miten ja miksi hyvinvointityötä tehdään ja siihen ovat osallisena kaikki koulu yhteisömme aikuiset.

Koulun opiskeluhoitoryhmä on jatkossakin koulun hyvinvointityön kärki, mutta työtä on tehty ja tehdään jatkossakin myös eri tiimeissä ja yhteisissä opettajankokouksissa. Kuluvana lukuvuonna olemme aloittaneet arvotyöskentelyn. Pohdimme yhdessä, mitkä ovat ne arvot, jotka työtämme ohjaavat. Tarkoituksena on jatkaa arvotyöskentelyä yhteisen toiminta-ajatuksen muodostamiseen. Oppimiskäsityksen pohtiminen on vuorossa arvotyöskentelyn jälkeen.

Koulullamme on pitkä historia ja tulevana lukuvuonna pääsemme koulurakennuksemme remontin valmistuessa takaisin perinteikkääseen koulurakennukseemme juhlimaan koulumme 150 –vuotista historiaa. On hyvä aika pohtia sitä, minkälainen koulu me haluamme olla, niin opiskelijoille kuin henkilökunnallekin.

Lähteet:

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Oulun Lyseon lukion opetussuunnitelma 2022. Linkki:

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/opetussuunnitelma/13041283/lukiokoulutus/tiedot> Viitattu 25.9.2022.

Opetushallitus: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Linkki:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf Viitattu 25.9.2022.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. PS-Kustannus. Juva.