

Laanilan lukion hyvinvointisuunnitelma

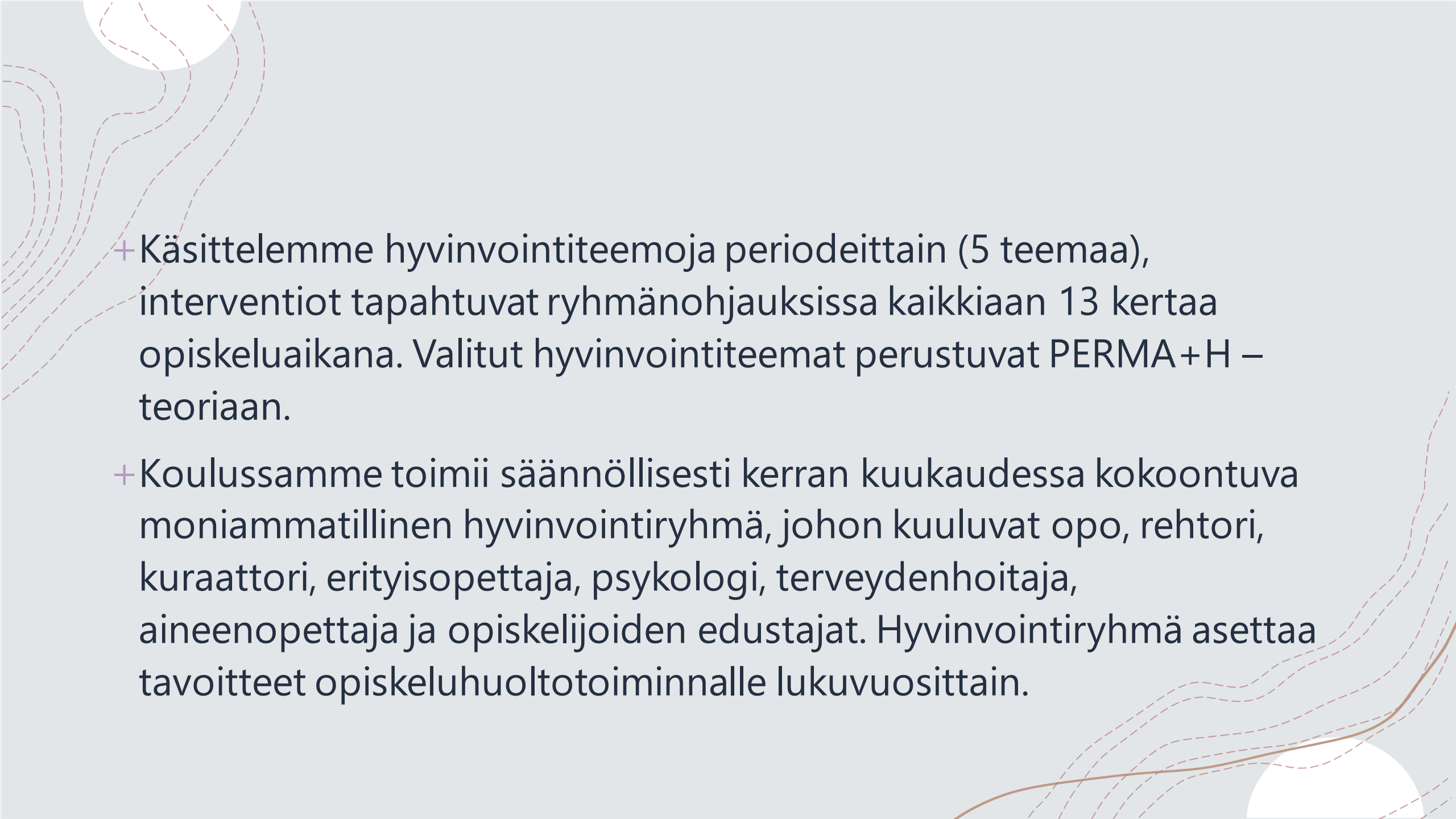
Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana
–koulutuksen lopputyö 28.9.2022

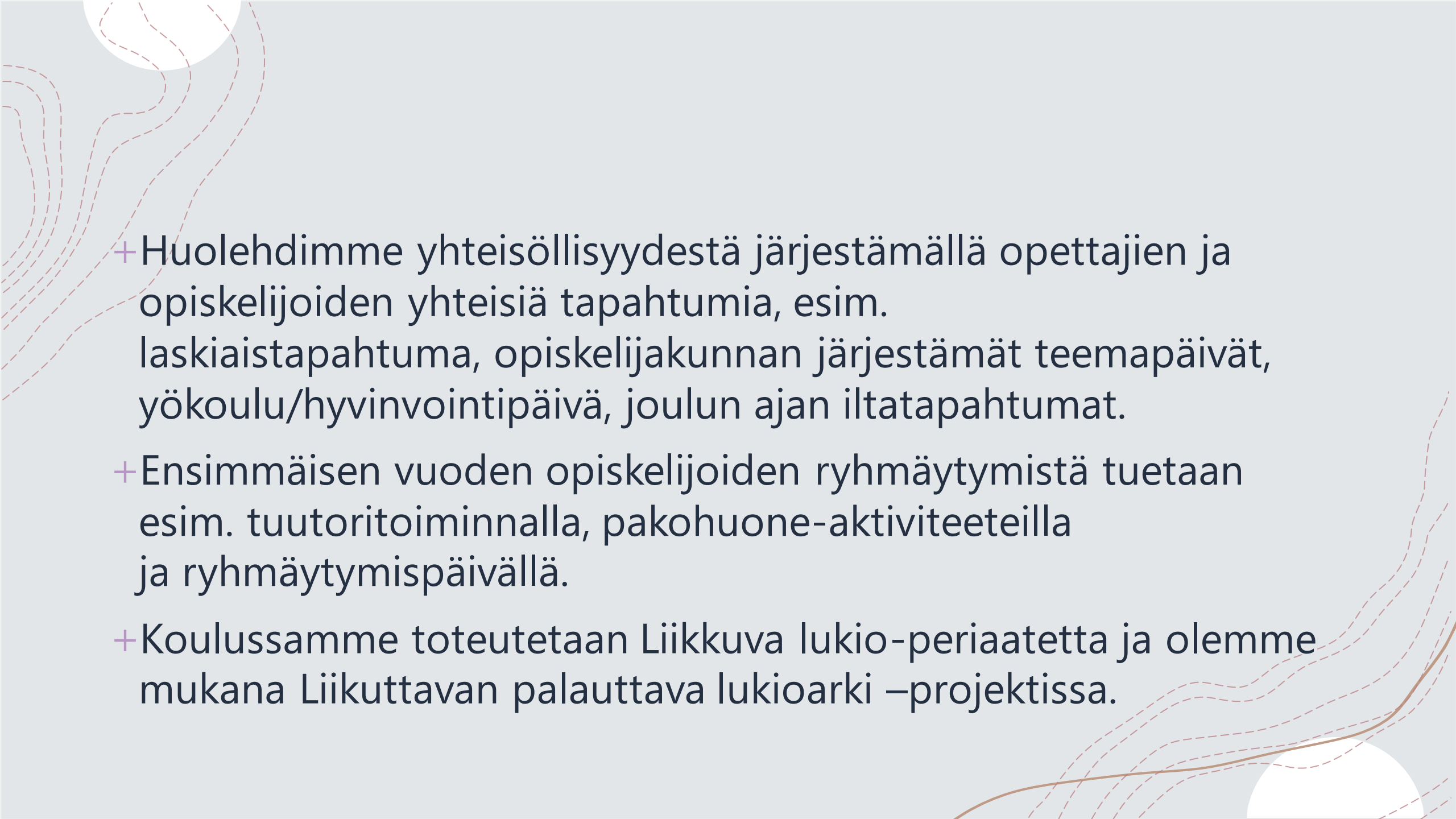
Hanne-Marika Anttila ja Marjo-Riitta Haakana

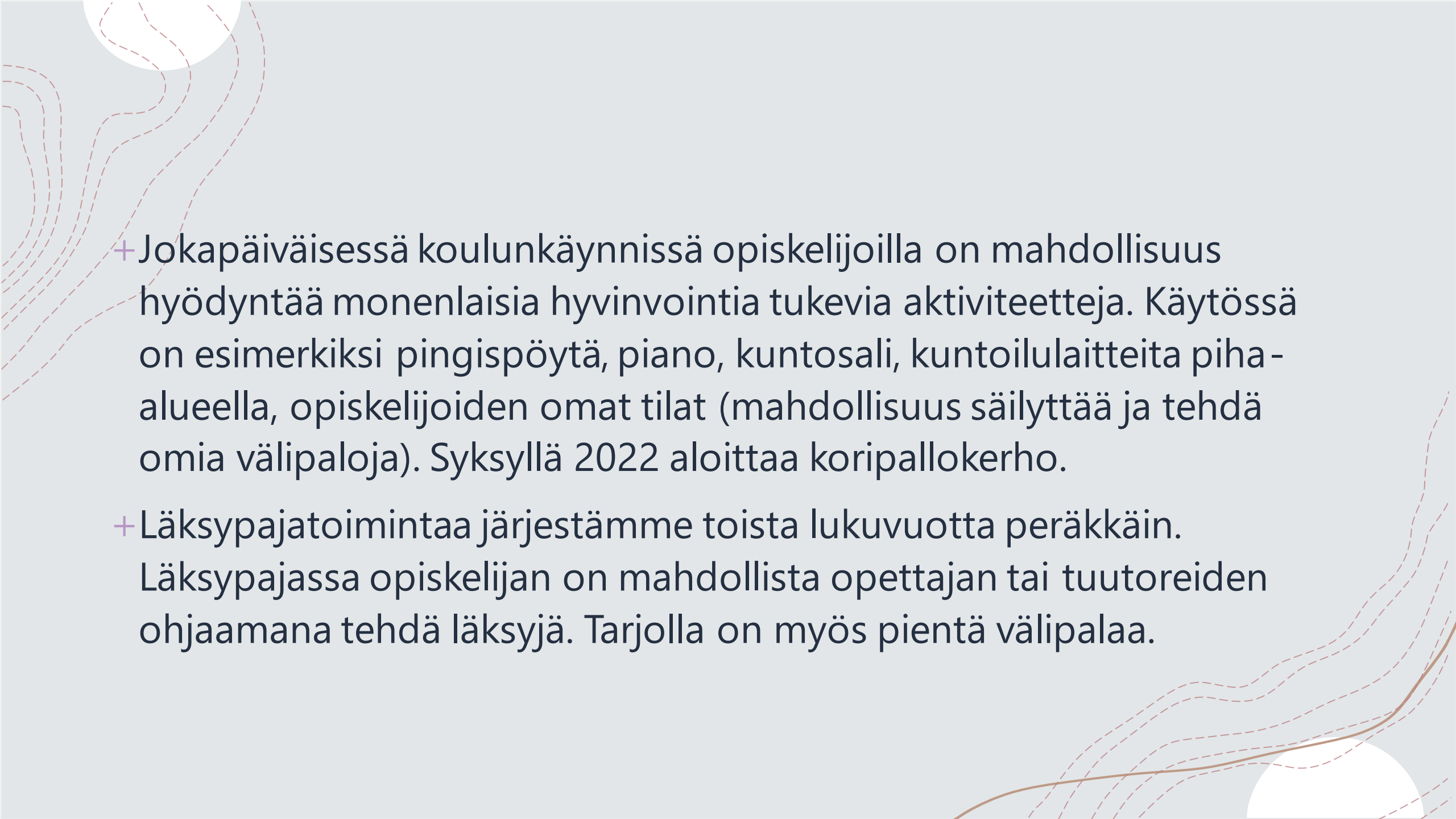
Laanilan lukion hyvinvointityön taustaa

LOVE

- +Koulumme arvot ovat Luovuus, Osallisuus, Vastuullisuus ja Empaattisuus, jotka näkyvät koulumme, jota opiskelijat kutsuvat Rakkauden Laanilaksi, päivittäisessä toiminnassa.
- +Olemme kehittäneet hyvinvointityötä jo monen vuoden ajan ja kouluterveyskyselyn tulosten mukaan keskittymisemme opiskelijoiden läsnäolevaan kohtaamiseen on tuottanut merkittävää tulosta.

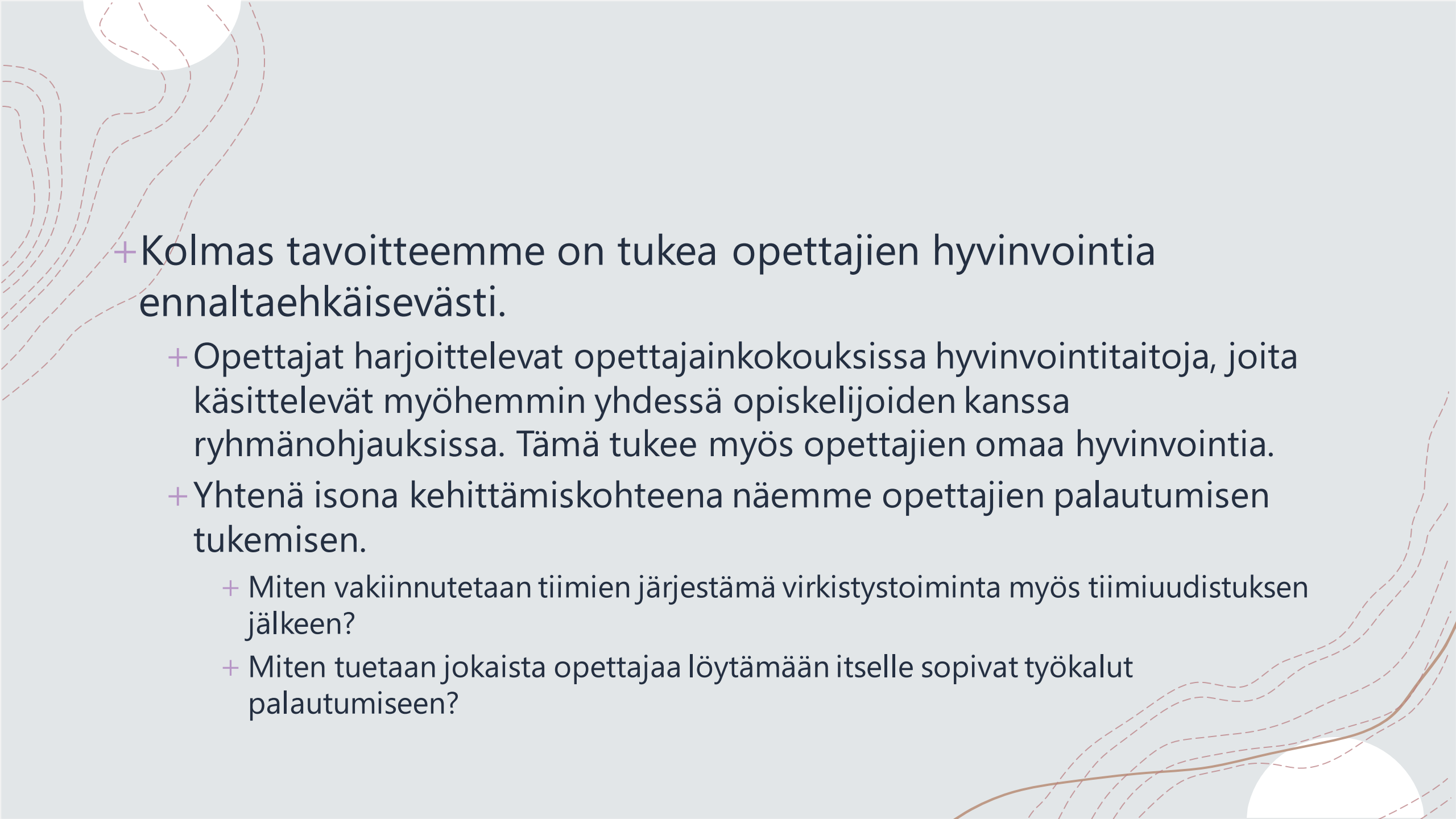
- 
- + Käsittelemme hyvinvointiteemoja periodeittain (5 teemaa), interventiot tapahtuvat ryhmänohjauksissa kaikkiaan 13 kertaa opiskeluaikana. Valitut hyvinvointiteemat perustuvat PERMA+H – teoriaan.
 - + Koulussamme toimii säännöllisesti kerran kuukaudessa kokoontuva moniammatillinen hyvinvointiryhmä, johon kuuluvat opo, rehtori, kuraattori, erityisopettaja, psykologi, terveydenhoitaja, aineenopettaja ja opiskelijoiden edustajat. Hyvinvointiryhmä asettaa tavoitteet opiskeluhuoltotoiminnalle lukuvuosittain.

- 
- + Huolehdimme yhteisöllisyydestä järjestämällä opettajien ja opiskelijoiden yhteisiä tapahtumia, esim. laskiaistapahtuma, opiskelijakunnan järjestämät teemapäivät, yökoulu/hyvinvointipäivä, joulun ajan iltatapahtumat.
 - + Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmäytymistä tuetaan esim. tuutoritoiminnalla, pakohuone-aktiiviteeteilla ja ryhmäytymispäivällä.
 - + Koulussamme toteutetaan Liikkuva lukio-periaatetta ja olemme mukana Liikuttavan palauttava lukioarki –projektissa.

- 
- + Jokapäiväisessä koulunkäynnissä opiskelijoilla on mahdollisuus hyödyntää monenlaisia hyvinvointia tukevia aktiviteetteja. Käytössä on esimerkiksi pingispöytä, piano, kuntosali, kuntoilulaitteita piha-alueella, opiskelijoiden omat tilat (mahdollisuus säilyttää ja tehdä omia välipaloja). Syksyllä 2022 aloittaa koripallokerho.
 - + Läksypajatoimintaa järjestämme toista lukuvuotta peräkkäin. Läksypajassa opiskelijan on mahdollista opettajan tai tuutoreiden ohjaamana tehdä läksyjä. Tarjolla on myös pientä välipalaa.

Laanilan lukion hyvinvointisuunnitelman tavoitteet

- + Tärkeimpänä tavoitteenamme on hyväksi todetun jo olemassa olevan systeemin parastaminen ja monipuolistaminen.
- + Keskeisenä tavoitteena on lisätä hyvinvointiteemaisia yhteisöllisen työn muotoja luonnollisena osana lukuvuoden kiertoa.
 - + Täydennämme Oulun kaupungin lukioiden OHR-vuosikelloa oman koulumme tarpeiden mukaiseksi.
 - + Pyrimme löytämään keinoja tuoda opiskelijahuoltohenkilöstö osaksi yhteisöllisiä tapahtumiamme opiskelijaryhmien kanssa.



+ Kolmas tavoitteemme on tukea opettajien hyvinvointia ennaltaehkäisevästi.

- + Opettajat harjoittelevat opettajainkokouksissa hyvinvointitaitoja, joita käsittelevät myöhemmin yhdessä opiskelijoiden kanssa ryhmänohjauksissa. Tämä tukee myös opettajien omaa hyvinvointia.
- + Yhtenä isona kehittämiskohteena näemme opettajien palautumisen tukemisen.
 - + Miten vakiinnutetaan tiimien järjestämä virkistystoiminta myös tiimi uudistuksen jälkeen?
 - + Miten tuetaan jokaista opettajaa löytämään itselle sopivat työkalut palautumiseen?

Laanilan lukion hyvinvointisuunnitelman toteutus

+Koulumme hyvinvointisuunnitelman toteutus jakautuu kolmeen osaan:

1. Periodikohtaiset hyvinvointiteemat
2. Checkpoint-tunnit
3. LaanilaPassi

1. Periodikohtaiset hyvinvointiteemat

- + Nykyisessä Lukion opetussuunnitelman perusteissa (LOPS 2019) on kuusi laaja-alaista osaamisaluetta. Opiskelijan on tarkoitus kasvattaa osaamistaan kaikilla kuudella alueella lukioaikana. Koulumme on halunnut painottaa hyvinvointiosaamista ja vuorovaikutusosaamista valitsemalla ne periodikohtaisten hyvinvointiteemojen aiheiksi.
- + Hyvinvointiteemoja on toteutettu lukuvuodesta 2019-2020 lähtien. Alkuperäisiä periodikohtaisia teemoja päätettiin selkiyttää Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana – koulutuksen myötä. Keväällä 2022 päätettiin, että tulevina lukuvuosina hyvinvointiteemat pohjautuvat kokonaan Martin Seligmanin Perma-teoriaan.

+ Teemat ja harjoiteltavat taidot periodeittain:

- 1. periodi Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot (R = ihmissuhteet)
- 2. periodi Tunnetaidot ja onnellisuustaidot (P = Positiiviset tunteet)
- 3. periodi Läsnäolotaidot (E= sitoutuminen, uppoutuminen)
- 4. periodi Myötätuntotaidot ja vahvuustaidot (M= merkityksellisyys)
- 5. periodi Itsensä johtamisen taidot, ratkaisukeskeisyys, hyvät valinnat (A= saavutukset, aikaansaaminen)

- + Jokainen opiskelija saa harjoitella 13 kertaa ryhmänohjauksissa lukioaikanaan hyvinvointitaitoja
- + Opiskeluhuollon henkilöstö järjestää teemojen mukaiset hyvinvointipysäkit joka periodissa. Lukuvuonna 2022-2023 yhteistyössä on mukana Opas-hanke (Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin -hanke, päätoteuttaja Oulun diakonissalaitoksen säätiö sr.)
- + Aineenopettajat ottavat hyvinvointiteemat huomioon mahdollisuuksien mukaan periodin aikaisessa opetuksessa lukion opetussuunnitelman mukaisesti.
- + Kaikki tämä ja seuraavilla sivuilla esitellyt aktiviteettimme ovat mukana toteuttamassa kolmatta tavoitettamme eli opettajien hyvinvoinnin tukemista.

+ Miten muuten hyvinvointitaidot näkyvät koulumme toiminnassa?

+ **P= positive emotions / Onnellisuustaidot**

- + Yhteisölliset tapahtumat luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja opiskelijoiden lanseeraama Rakkauden Laanila-käsite on myös itseään vahvistava.
- + Työyhteisössä yhteiset vapaa-ajan aktiviteetit ja virkistystoiminta vahvistavat myönteisiä tunteita.
- + Kodin ja koulun yhteistyössä oikea-aikainen viestintä luo myönteisiä tunteita. Esimerkiksi rehtorin viestit koko koulun väelle huoltajat mukaan lukien ja joidenkin ryhmänohjaajien viestit huoltajille periodeittain nostaen esille hyviä kuulumisia luovat hyvää mieltä.

+ **E= engagement / Läsnäolotaidot**

- + Opettajat ja opiskelijat pyrkivät läsnäolevaan kohtaamiseen: tervehditään, puhutellaan nimeä käyttäen, muistetaan mistä viimeksi juteltiin
- + Pyritään kiireettömyyteen esimerkiksi välttämällä aikuisten kiirepuhetta ja pitämällä esillä läsnäoloteemaa rentoutusharjoituksilla. Tehdään opiskelijoille mahdolliseksi uppoutua tehtäviin antamalla tarpeeksi aikaa ja rauhallinen työskentely-ympäristö.

+ **R= relationships / Ihmissuhdetaidot**

- + Ihmissuhdetaitoja harjoitellaan ryhmäytymisissä ja ryhmätyötaitoja harjoittelemalla eri oppiaineissa
- + Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuuksia vaikuttamiseen. Opiskelijat ovat mukana opettajainkokouksissa ja jäseninä hyvinvointiryhmässä (OHR) ja rehtori on aina valmis kuuntelemaan heitä.
- + Opiskelijakunta järjestää teemapäiviä ja tempauksia, jotka luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

+ **M= meaningfulness / Myötätuntotaidot**

- + Unesco, Vihreä lippu ja Erasmus –ryhmien kautta opiskelijat voivat osallistua hyvän tekemiseen myös koulun ulkopuolella
- + Opiskelijoiden yksilökeskustelut omista tavoitteista ja valinnoista ryhmänohjaajan ja opinto-ohjaajan kanssa vahvistavat merkityksellisyyttä ja sisäistä motivaatiota.

+ **A= accomplishments /Ajattelutaidot ja ratkaisukeskeisyys**

- + Wanhat, Penkkarit ja Yo-juhlat juhlistavat saavutuksia
- + Opettajat voivat huomioida pienempiä onnistumisia oppitunneilla
- + Erilaiset saavutukset tuodaan kaikkien tietoon koko koulun kokouksessa.
- + Positiivista palautetta annetaan opiskelijoille aina kun mahdollista.

+ **H= health /Hyvinvointitaidot**

- + Koulumme on liikkuva lukio, jossa on liikuntatuutoritoimintaa.
- + Liikuntatuokioita pidetään osalla oppitunneista
- + Rentoutumisharjoituksia pidetään ryhmänohjauksien lisäksi osalla oppitunneista
- + Palautuminen otetaan esille esim. ryhmänohjaajan haastatteluissa.

2. Checkpoint-tunnit

- + Checkpoint on oppitunnin mittainen poikkeama lukujärjestykseen.
- + Checkpointin aikana (75 minuuttia) opiskelijat tapaavat ryhmänohjaajansa, voivat tehdä keskeneräisiä tehtäviä, kartoittaa keskeneräisiä kurssi/opintojaksosuorituksia ja tehdä puuttuvia tehtäviä tai valmistautua yo-kirjoitukseen ja päättöviikkoon.
- + Jos opiskelijan tehtävät ovat ajan tasalla, opiskelija voi hyödyntää ajan myös liikuntaan.
- + Checkpointin aikana toimii lukion hyvinvointiryhmän järjestämä kahvila, jossa opiskeluhuollon toimijat (psykologi, kuraattori, terveydenhoitaja), opot ja erityisopettaja ovat tavattavissa.
- + Checkpointin tarkoitus on parantaa opinnoissa jaksamista.

3. LaanilaPassi

- + Laanilapassi on opiskelijan kooste hankkimastaan laaja-alaisesta osaamisesta. Passiin kerätään leimoja ja leimojen pohjalta voi saada opintopisteitä. Laaja-alainen osaaminen on ryhmitelty passiin Laanilan lukion arvojen mukaisesti (LOVE)
- + Yhden opintopisteen voi saada pelkästään keräämällä ryhmänohjauksista ja hyvinvointitaitojen harjoittelemisesta 10 leimaa. Mikäli opiskelija haluaa LaanilaPassista kaksi tai kolme opintopistettä, on hänen kerättävä leimoja myös muista laaja-alaisista osaamisalueista 20 tai 30 kappaletta.
- + LaanilaPassi otetaan käyttöön 3.10.2022 ja sitä kehitetään kokemusten perusteella.
- + Laanilapassiin ei kerätä leimoja esimerkiksi tuutoritoiminnasta ja opiskelijakunnan hallituksen jäsenyydestä, sillä niistä opintopisteet määritellään erikseen.

L (uovuus)

Monitieteinen ja luova osaaminen

- Erityisosaaminen oppitunnilla, erityistä näyttöä
- Koulun juhlissa esiintyminen ja avustaminen

O (sallisuus)

Yhteiskunnallinen osaaminen ja globaali- ja kulttuuriosaaminen

- Artikkelit Klaaniin
- Vapaaehtoistyö esim. Metsolan Hovi
- Koulun tapahtumien järjestäminen
- Koulun edustaminen
- Oman ryhmän edustaminen
- Sosiaalisen median päivittäminen
- Koulun tapahtumiin osallistuminen

V (astuullisuus)

Eettisyys ja ympäristöosaaminen, globaali- ja kulttuuriosaaminen, hyvinvointiosaaminen

- Verenluovutus Laanilan veriryhmään
- Osallistuminen kansainväliseen toimintaan, vuorovaikutus kv-vieraiden kanssa
- Osallistuminen Check pointiin
- Osallistuminen läksypajaan
- Avustaminen läksypajassa

E (mpaattisuus)

Vuorovaikutusosaaminen ja hyvinvointiosaaminen

- Ryhmänohjaukset (hyvinvointitaidot)
- Oman ryhmän edustaminen hyvinvointiryhmässä