

HYVINVOINNIN NELJÄ VUODENAIKAA

Petäjäveden kirkonkylän koulu



JOHDANTO

Kirkonkylän koulun yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä nousi halu kehittää ennaltaehkäisevää hyvinvointiopetusta koko kouluyhteisössä. Korona-ajan kouluterveyskyselyiden tulokset olivat osin pysähdyttäviä. Tuloksissa näkyi kiusaamisen lisääntyminen, poikien heikko kouluviihtyvyys ja mielialaongelmat sekä vähäinen oppilaiden osallisuuden kokemus.

Paljon oli toki myös positiivisia merkkejä: Tyttöjen mieliala näyttäytyi hyvänä ja ahdistusoireilu oli vähäistä verrattuna valtakunnalliseen tasoon. Lapset harrastivat aktiivisesti ja monipuolinen kouluruoka maittoi oppilaille. Oppilaat kokivat, että opettajat ovat kiinnostuneita oppilaiden asioista, ja että he voivat keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista.

Näiden tulosten pohjalta haluamme olla lisäämässä oman kuntamme oppilaiden hyvinvointia ja panostaa ennaltaehkäisevään, koko alakoulun kattavaan hyvinvointiopetuksen suunnitelmaan. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) hyvinvointikasvatus on yksi opetusta ohjaava teema. Hyvinvointiopetus ei ole meillä oppiaine, joten haluamme tasa-arvoisen ja yhdenvertaisen kohtelun takaamiseksi vahvistaa koulumme hyvinvointiopetusta yhteisellä hyvinvointiopetuksen suunnitelmalla.

Lukuvuotemme on jaettu neljään hyvinvoinnin osa-alueeseen. Vuosikellomme nimi on "Hyvinvoinnin neljä vuodenaikaa". Teemat kulkevat rauhallisesti kouluvuoden rytmissä pysyen joka vuosi samana. Opettajakunta aloittaa aina uuden teeman yhteisellä alustuksella ja perehtymisellä teeman taitoihin. Opetusta toteutetaan ikätason ja ryhmän tarpeen mukaan. Hyvinvoinnin matkamme alkaa syksyllä 2022 ja muovautuu käytännön kokemuksen kautta.



YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Yhteisöllisyys - vahvistetaan koulun, luokkatason ja luokan yhteishenkeä, nautitaan yhteenkuuluvuudesta.



yhteiset tapahtumat: tervetuloa kouluun, unicef-kävely, urheilukisat, syyslaulajaiset

kummioppilastoiminta

harjoitteet, leikit, ryhmäyttäminen

- tutustumisleikit (yhteispeli)
- positiivinen kasvatus materiaalit: esim. me kaikki -harjoitus
- koulurauha-tehtävät linkistä koulurauha"mitä tehtäis" ja "koulun arjen sankarit"
- yhteistyöleikkejä

YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Yhteistyötaidot - taitoa toimia rakentavasti ryhmän jäsenenä.

Harjoitellaan vuorovaikutuksen taitoja: kiinnostumista, kysymistä, kuuntelua, kunnioittamista ja kannustamista.

- yhteispeli
 - luokkapiiri
 - teen itse, teemme yhdessä
- Kukoistava kasvatus, luku 4.4 ja Kukoistavan kasvatuksen tehtäväkirja, luku 7
- värinautit: kaveritaitopeli ja muut materiaalit
- kaveritaitoja mummien tapaan, SPR:n materiaaleissa videoita ja tehtäviä muumiharjoitukset

YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Ystävällisyys - harjoitellaan ystävällistä käyttäytymistä ja toisen kohtaamista.

Kohdataan ja tutustutaan uusien ja vanhojen koululaisten kesken.

Harjoitellaan neuvottelua, sopimista, anteeksi pyytämistä ja antamista.

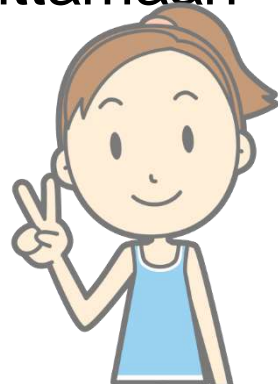
- Hyvä tyyppi, Hyvä kaveri –kirjat koululla, lyhyitä tarinoita ja pohdintakysymyksiä ja harjoituksia
- Mieli ry: Hyvän kuuntelijan pelikortit
- Mikä olisi hyvä tapa toimia, mikä olisi huono tapa toimia? Sosiaalisia pulmatilanteita ratkaistavaksi
- kaveritaitojen kuvamateriaalia pienille

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

RAUHOITTUMINEN -
harjoitellaan
rauhottumista, asettumista
ja läsnäoloa.

Tehdään keskittymisen ja
tietoisen läsnäolon
harjoituksia.

Opetellaan rauhoittamaan
kehoa ja mieltä.



*yhteiset tapahtumat: lukulanit, adventtihartaus,
joulujuhla, joulumuistamiset (esim. palvelutalo),
joulukalenteri ja –koristelut*

- Värinautit esim. rauhottumisen juliste
- Onnellisuuspajan kuunteluharjoitukset
- Kukoistava kasvatus, luku 4.3 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 5
- Oph:n materiaalit - tietoisuusharjoituksia
- Rauhoittumiskortit koululla hankittuna
- Maltti ja Sinni s. 147-156
- Fanni ja rento laiskiainen
- Neuvokas perhe mindfulness-materiaalit

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

Tunnetaidot – harjoitellaan tiedostamaan, tunnistamaan ja nimeämään tunteita.

Huomataan ja vahvistetaan myönteisiä tunteita ja hyväksytään ja kohdataan vaikeita tunteita.

Opetellaan ymmärtämään toisten tunteita ja tunneviestintää.

- Tunnekierrokset luokassa
- Fanni-kirjat ja kortit
- Tunnetaito-kortteja koululla
- Malti ja Sinni s.129-158
- Värinautit tunnetaitomateriaalit
- Kukoistava kasvatus luku 4.2.2 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 6
- Hyvän mielen taitomerkki Mieli ry
- Mitä sä rageet –kirja koululla
- Tunnekompassi s.40-49

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

MYÖTÄTUNTO - harjoitellaan myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan.

Opetellaan myötäelämään iloissa ja suruissa toistemme kanssa.

Toimitaan myötätuntoisina yhteisön jäseninä, autetaan ja tehdään hyvää.

- Kukoistava kasvatus 4.5.2 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 8
- Vahvuusvariksen bongausopas:
myötätuntobongaus s.100 liite 20
- Voimaannuttavat kysymykset –kortit koululla
- Spr:n [Muumien myötätuntoharjoitukset](#)
- joulumuistamiset, hyväntekeväisyys
- Viitottu rakkaus [empatian supersankarin harjoituspaketti](#)

UNELMOIDEN -TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKI

UNELMAT JA TAVOITTEET –
uskalletaan haaveilla
tulevaisuudesta ja hyvistä asioista.

Asetetaan itselle merkityksellisiä
tavoitteita.

Harjoitellaan sinnikästä
työskentelyä tavoitteen
saavuttamiseksi.



*Yhteiset tapahtumat: laturetki, talvilaulajaiset,
kuviskilpailu*

- Kukoistava kasvatus luku 4.6 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 9
- Vahvuusvariksen bongausopas s. 105 kirje tulevaisuudesta, visioni ja tavoitteeni
- Hyvä kaveri –kirja s. 78 unelmoidaan yhdessä
- Rovaniemen vuosikello katse tulevaisuuteen -harjoitteet

UNELMOIDEN - TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKI

VAHVUUSTAI DOT– harjoitellaan tunnistamaan omia ja yhteisiä vahvuuksia.

Käytetään tietoisesti omia vahvuuksia ja harjoitellaan uusia vahvuuksia.

Tunnistetaan ja arvostetaan muiden vahvuuksia.

- Vahvuudet näkyväksi koulun luokkiin ja käytävälle!
- Vahvuusvariksen bongausopas
- Kukoistava kasvatus luku 4.1 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 4
- Vahvuuskortteja koululla
- Hyvä tyyppi – supervoimien käsikirja koululla
- Värinautit
- Positiivinen kasvatus materiaalit

UNELMOIDEN - TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKEA

ONNISTUMINEN – iloitaan ja juhlitaan pieniä edistysaskeleita ja tavoitteiden saavuttamista.

Huomataan omat ja muiden onnistumiset ja pysähdytään nauttimaan niistä.

- Huomaa hyvä -materiaalit koululla
- Vahvuusvariksen bongausopas; liite 29 optimisti tarkkailemassa
- Värinautit [hyvinvointi-materiaalit](#)
- Positiivinen kasvatus [materiaalit](#)
- Kukoistava tehtäväkirja luku 1

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

ILOITSEMINEN –
harjoitellaan hyvän
huomaamisen taitoa.

Pysähdytään ilon lähteiden
äärelle tietoisesti.

Harjoitellaan sanoittamaan
ympärillä olevaa hyvää ja
puhumaan hyvää myös
toisille.



*Yhteiset tapahtumat: seurakunnan
pääsiäishartaus, vappujuhla, talent, omat
retket, kevätjuhla*

- Kukoistava kasvatus luku 4.2 ja Kukoistava tehtäväkirja kpl 3
- Huomaa hyvä materiaalit koululla, Vahvuusvaris
- Värinautit Ole hyvä -materiaalit
- Positiivinen kasvatus, mm. myönteisten tunteiden sanaruudukko

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

KIITTÄMINEN - harjoitellaan näkemään omassa elämässä kiitollisuuden aiheita.

Sanoitetaan kiitollisuuden aiheita ja tehdään niitä näkyväksi.

Opetellaan vahvistamaan kiitollisuutta ja toiveikkuutta.

- Kukoistava kasvatus luku 4.2 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 2
- Vahvuusvariksen bongausopas liite 28 kiitollisuus perheessä
- Vahvuusvariksen tarinat [Areenassa](#)
- Viitottu rakkaus [Kiitollisuuspäiväkirja](#)
- Kiitollisuuskortit -peli koululla

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

YHDESSÄ JUHLIMINEN –

Vietetään yhteisiä hetkiä ja iloitaan yhdessä luokan, luokkatason ja koko koulun kesken.

Kiitetään itseämme ja toisiamme.

- Luokan omat juhlat ja retket, niiden suunnittelemine ja valmisteleminen
- Koulun yhteiset juhlat ja tapahtumat, niiden valmisteluun osallistuminen ja harjoittelemine
- Palkinnot hyvästä työstä
- Värinautit tehtävänä kehumine ja Miten tämä vuosi sujui?

LÄHDEKIRJALLISUUS JA NETTIMATERIAALEJA

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019 Kukoistava kasvatus

Avola, P., Pentikäinen, V. Alalauri, S., Salminen, M. 2022 Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja

Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021 Malti ja Sinni

Jääskinen, A. 2022 Mitä sä rageet?

Kalm, M. & Mallius, M. 2020 Hyvä tyyppi

Kalm, M. & Mallius, M. 2021 Hyvä kaveri

Lankinen, M. 2017 Puro Psykologinen joustavuus ja resilienssi

Pöyhönen, J. Fanni-materiaalit

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. Huomaa hyvä - materiaalit

Nettisivut:

- Mieli ry
- MLL - Koulurauha
- OPH:n tunnetaito ja tietoisuustaito – sivut
- Onnellisuuspaja
- Oulun turvataitokasvatus
- Positiivinen kasvatus
- Rovaniemen hyvinvointiopetuksen vuosi kello
- SPR -oppimateriaalit
- Yhteispeli
- Viitottu rakkaus
- Värinautit