

HYVINVOINNIN VUOSIKELLO



Hintan koulu

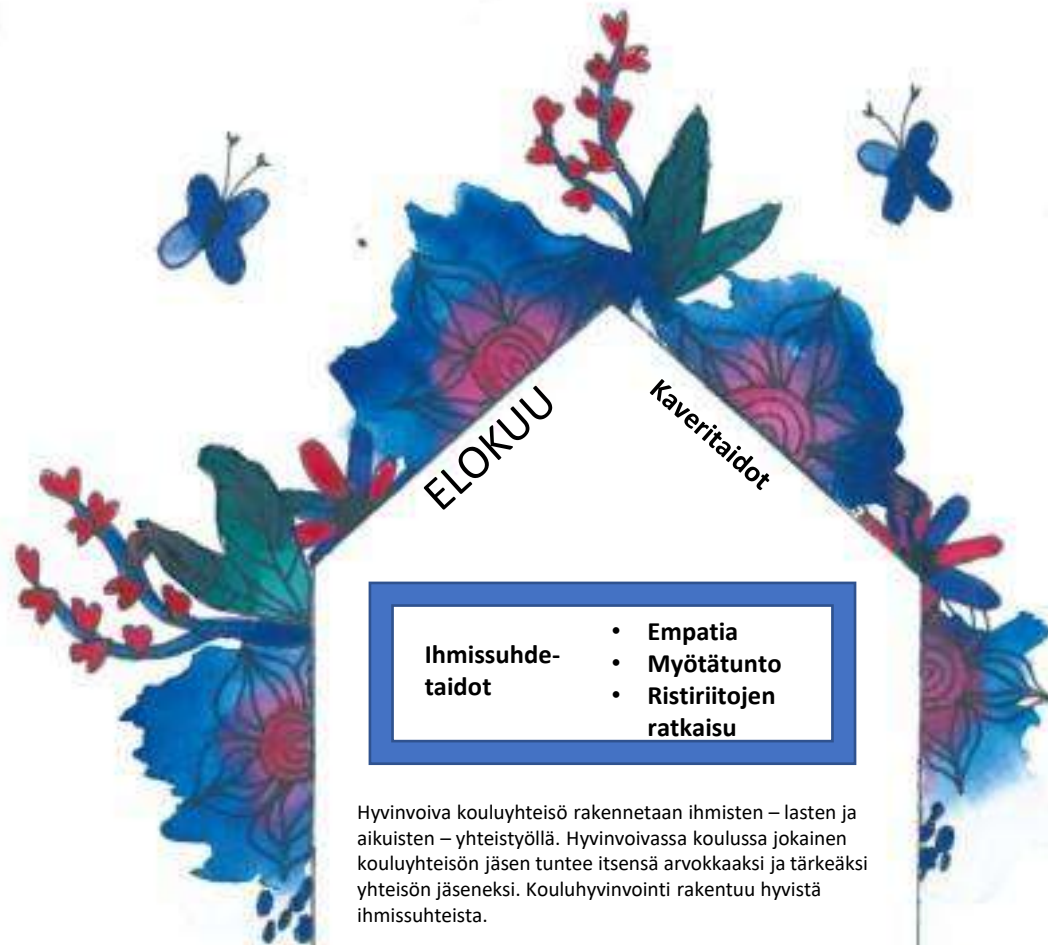
Elämäntaidot pähkinäkuoressa:

Taitoa elää hyvää,
onnellista ja
merkityksellistä elämää

Taitoa oppia, kehittyä ja
kasvaa ihmisenä läpi
elämän

Taitoa hyödyntää
inhimillisiä vahvuuksia ja
voimavaroja

Taitoa nauttia elämästä,
elää täyttää elämää ja olla
aidosti onnellinen



ELOKUU

Kaveritaidot

**Ihmissuhde-
taidot**

- Empatia
- Myötätunto
- Ristiriitojen ratkaisu

Hyvinvoiva koulu yhteisö rakennetaan ihmisten – lasten ja aikuisten – yhteistyöllä. Hyvinvoivassa koulussa jokainen koulu yhteisön jäsen tuntee itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi yhteisön jäseneksi. Kouluhyvinvointi rakentuu hyvistä ihmissuhteista.

Myönteiset kohtaamiset ja hyvät sosiaaliset suhteet edistävät kaikkien koulu yhteisön jäsenten hyvinvointia. Positiivisilla kohtaamisen taidoilla rakennetaan aidosti hyvinvoivaa ja myötätuntoista koulu yhteisöä.

Hyvä yhteisöllinen vuorovaikutuskulttuurin vahvistaa kaikkien yhteisön jäsenten kokemusta itsestään arvokkaana ja tärkeänä koulu yhteisön jäsenenä.



SYYSKUU

Itsetuntemus ja vahvuudet

**Vahvuus-
taidot**

**Tunne-
taidot**

Jokaisella lapsilla, nuorella ja aikuisella on vahvuuksia. Näitä vahvuuksia tulisi opettaa ja korostaa koulussa sekä lasten ja nuorten muissa yhteisöissä. Jokaisen lapsen vahvuuksien tunnistaminen on hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisen tärkeä edellytys. Jo pelkästään omien vahvuuksien tiedostaminen on voimauttavaa ja itsetuntoa kohottavaa, mutta vahvuuksien käyttäminen voi parantaa kenen tahansa suoriutumista.

Tunnetaidot ovat ihmisenä elämisen perustaitoja. Tunteet tekevät meistä inhimillisiä. Tunteet ovat mukana aivan kaikessa, erityisesti kohtaamisissa ja ihmissuhteissa. Tunteilla ja tunnetaidoilla on myös suuri merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle – siksi niiden rooli koulussa on merkittävä. Tunnetaidot ovat syvälinen kokonaisuus taitoja tunnistaa ja säädellä tunteita, ymmärtää ja sanoittaa tunteita, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita sekä ratkaista ja johtaa haastavia ja vaikeita tunteita.



LOKAKUU

Turvallisuus ja selviytyminen

Selviytymistäidot

Turvataidot

Jokaisen lapsen ja nuoren on hyvä oppia tunnistamaan oma tila, rajat ja ikioma yksityinen alue. On hyvä ymmärtää myös, että hänellä on oikeus määrätä omasta tilasta ja rajoista. Hänellä on itsemääräämisoikeus. Hänellä on velvollisuus kunnioittaa myös toisen tilaa.

Selviytymistäidot mahdollistavat itsensä suojelun turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, häirinnän ja vakivallan tilanteissa. Lapsen ja nuoren on tärkeä osata kertoa, mitä tulee tehdä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa ja käyttää turvaohjetta arjen eri tilanteissa itseään suojellen.

A decorative border featuring blue and pink flowers, green leaves, and blue butterflies. The border frames a central white box containing text.

MARRASKUU

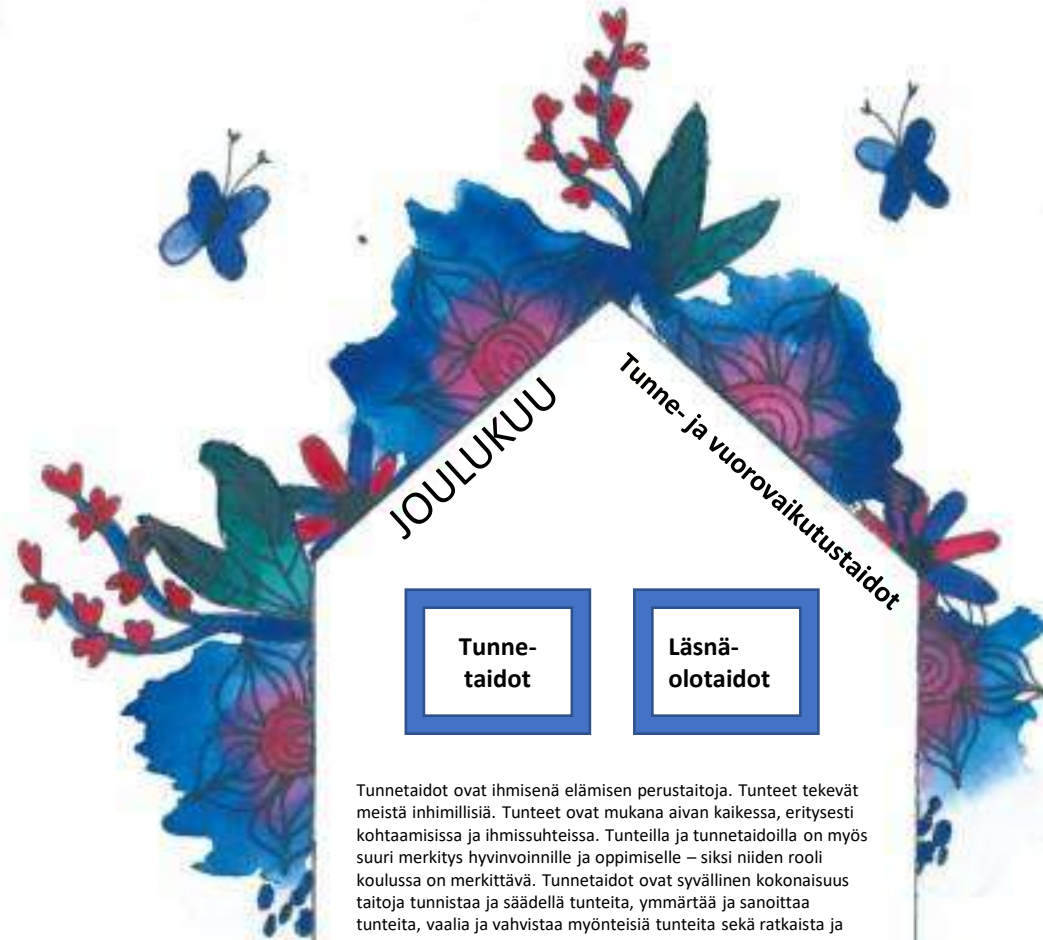
Tunne- ja vuorovaikutustaidot

**Tunne-
taidot**

**Läsnä-
olotaidot**

Tunnetaidot ovat ihmisenä elämisen perustaitoja. Tunteet tekevät meistä inhimillisiä. Tunteet ovat mukana aivan kaikessa, erityisesti kohtaamisissa ja ihmissuhteissa. Tunteilla ja tunnetaidoilla on myös suuri merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle – siksi niiden rooli koulussa on merkittävä. Tunnetaidot ovat syvälinen kokonaisuus taitoja tunnistaa ja säädellä tunteita, ymmärtää ja sanoittaa tunteita, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita sekä ratkaista ja johtaa haastavia ja vaikeita tunteita.

Läsnäolotaidot, kuten tässä hetkessä elämisen taito tai taito keskittyä ja uppoutua tekemiseen, mahdollistavat hyvinvoinnin, onnellisuuden, oppimisen ja aidot myönteiset kohtaamiset. Läsnäolotaidot ja keskittymistaidot ovat koulun ensisijaisia oppimaan oppimisen taitoja. Taitoa kuunnella, keskittyä ja olla rauhallisesti läsnä pitää harjoitella, opettaa ja vahvistaa. Myötätuntoiset mindfulness- ja rentoutumisharjoitukset syventävät ja vahvistavat hyvinvointia.



JOULUKUU

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

**Tunne-
taidot**

**Läsnä-
olotaidot**

Tunnetaidot ovat ihmisenä elämisen perustaitoja. Tunteet tekevät meistä inhimillisiä. Tunteet ovat mukana aivan kaikessa, erityisesti kohtaamisissa ja ihmissuhteissa. Tunteilla ja tunnetaidoilla on myös suuri merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle – siksi niiden rooli koulussa on merkittävä. Tunnetaidot ovat syvälinen kokonaisuus taitoja tunnistaa ja säädellä tunteita, ymmärtää ja sanoittaa tunteita, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita sekä ratkaista ja johtaa haastavia ja vaikeita tunteita.

Läsnäolotaidot, kuten tässä hetkessä elämisen taito tai taito keskittyä ja uppoutua tekemiseen, mahdollistavat hyvinvoinnin, onnellisuuden, oppimisen ja aidot myönteiset kohtaamiset. Läsnäolotaidot ja keskittymistaidot ovat koulun ensisijaisia oppimaan oppimisen taitoja. Taitoa kuunnella, keskittyä ja olla rauhallisesti läsnä pitää harjoitella, opettaa ja vahvistaa. Myötätuntoiset mindfulness- ja rentoutumisharjoitukset syventävät ja vahvistavat hyvinvointia.

TAMMIKUU

Digiturvataidot

Digiturva- taidot

Digiturvataidot ovat tärkeitä taitoja turvalliselle median käytölle. Taidot auttavat ohjaamaan netin turvallista käyttöä sekä toisten huomioimista netissä. On tärkeää, että lapsi/nuori oppii, kuinka suojata omaa yksityisyyttä ja millaisia tietoja, kuvia ja videoita kannattaa julkaista. Myös tärkeää on tiedostaa ja ymmärtää, mitä uhkia digitaalisessa mediassa voi olla ja uskaltaa kertoa niistä turvalliselle aikuiselle.



HELMIKUU

Digiturvataidot

**Digiturva-
taidot**

Digiturvataidot ovat tärkeitä taitoja turvalliselle median käytölle. Taidot auttavat ohjaamaan netin turvallista käyttöä sekä toisten huomioimista netissä. On tärkeää, että lapsi/nuori oppii kuinka suojata omaa yksityisyyttä ja millaisia tietoja, kuvia ja videoita kannattaa julkaista. Myös tärkeää on tiedostaa ja ymmärtää, mitä uhkia digitaalisessa mediassa voi olla ja uskaltaa kertoa niistä turvalliselle aikuiselle.



MAALISKUU

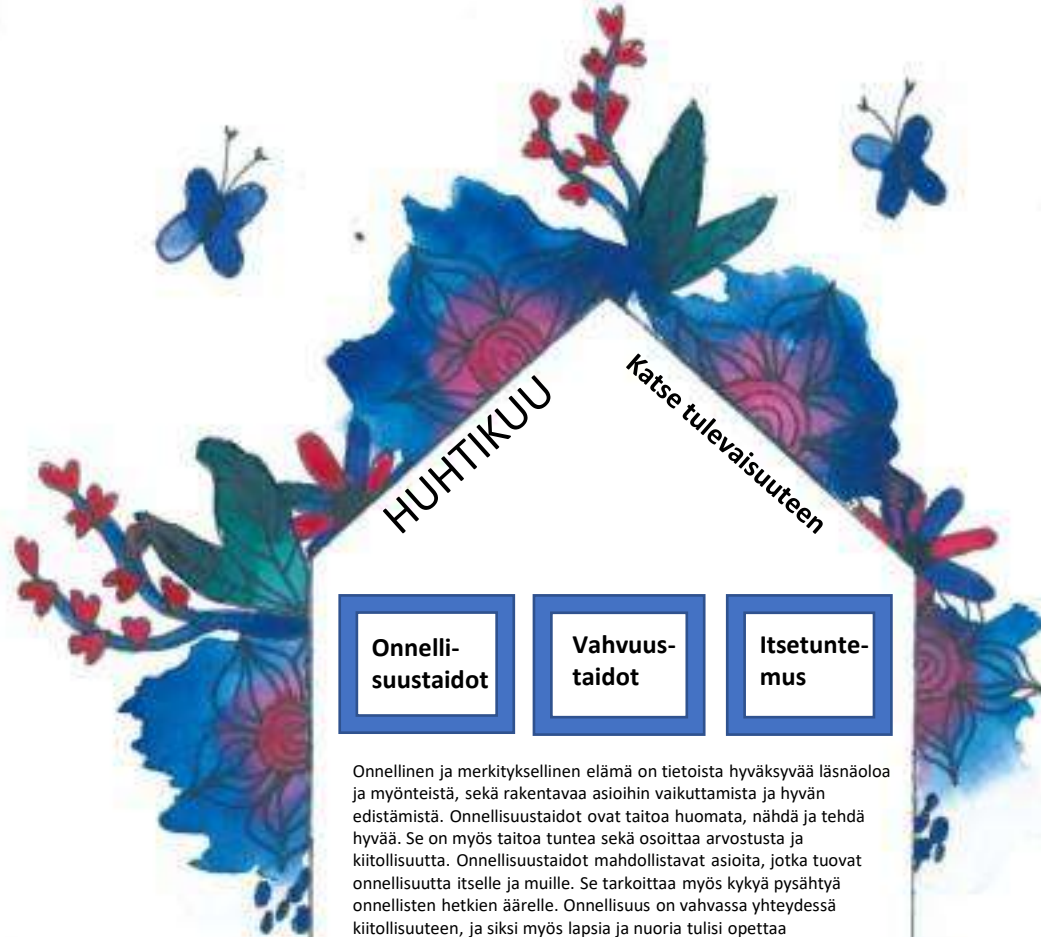
Onnellisuus ja kiitollisuus

Onnellisuustaidot

Kiitollisuustaidot

Onnellinen ja merkityksellinen elämä on tietoista hyväksyvää läsnäoloa ja myönteistä sekä rakentavaa asioihin vaikuttamista ja hyvän edistämistä. Onnellisuustaidot ovat taitoa huomata, nähdä ja tehdä hyvää. Se on myös taitoa tuntea sekä osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta. Onnellisuustaidot mahdollistavat asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille. Se tarkoittaa myös kykyä pysähtyä onnellisten hetkien äärelle.

Onnellisuus on vahvassa yhteydessä kiitollisuuteen, ja siksi myös lapsia ja nuoria tulisi opettaa kiitollisuuteen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.



HUHTIKUU

Katse tulevaisuuteen

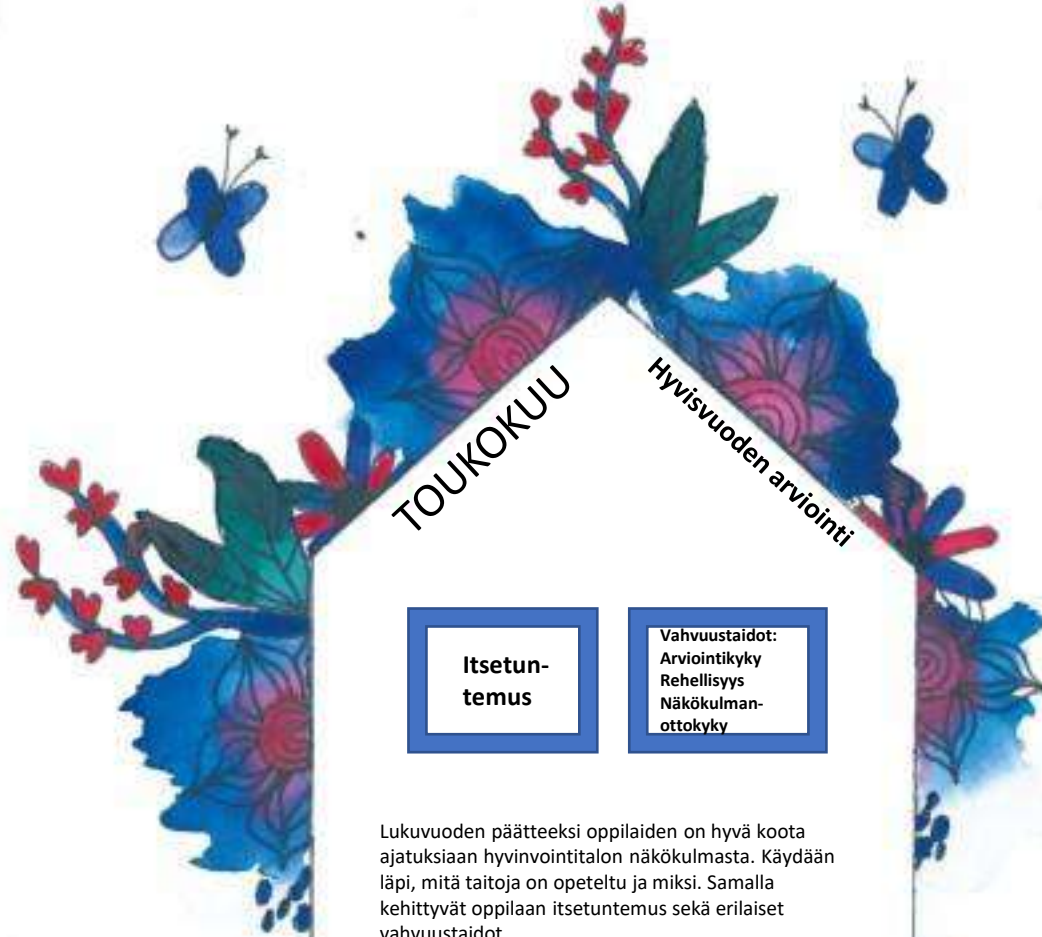
**Onnelli-
suustaidot**

**Vahvuus-
taidot**

**Itsetunte-
mus**

Onnellinen ja merkityksellinen elämä on tietoista hyväksyvää läsnäoloa ja myönteistä, sekä rakentavaa asioihin vaikuttamista ja hyvän edistämistä. Onnellisuustaidot ovat taitoa huomata, nähdä ja tehdä hyvää. Se on myös taitoa tuntea sekä osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta. Onnellisuustaidot mahdollistavat asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille. Se tarkoittaa myös kykyä pysähtyä onnellisten hetkien äärelle. Onnellisuus on vahvassa yhteydessä kiitollisuuteen, ja siksi myös lapsia ja nuoria tulisi opettaa kiitollisuuteen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Jokaisella lapsilla, nuorella ja aikuisella on vahvuuksia. Näitä vahvuuksia tulisi opettaa ja korostaa koulussa sekä lasten ja nuorten muissa yhteisöissä. Jokaisen lapsen vahvuuksien tunnistaminen on hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisen tärkeä edellytys. Jo pelkästään omien vahvuuksien tiedostaminen on voimauttavaa ja itsetuntoa kohottavaa, mutta vahvuuksien käyttäminen voi parantaa kenen tahansa suoriutumista.



TOUKOKUU

Hyvisvuoden arviointi

**Itsetun-
temus**

**Vahvuustaidot:
Arviointikyky
Rehellisyys
Näkökulman-
ottokyky**

Lukuvuoden päätteeksi oppilaiden on hyvä koota ajatuksiaan hyvinvointitalon näkökulmasta. Käydään läpi, mitä taitoja on opeteltu ja miksi. Samalla kehittyvät oppilaan itsetuntemus sekä erilaiset vahvuustaidot.

Arviointikyky auttaa oppilasta näkemään kokonaiskuvan hyvinvointipolusta ja tekemään tietoisia valintoja. Rehellisyyteen kuuluu olennaisena osana vastuunottaminen omista tunteista ja toiminnasta. Näkökulmanottokyvyn avulla oppilas hahmottaa kokonaisuuksia ja tarkastelee asiaa objektiivisesti punniten eri vaihtoehtoja.

Lähteet:

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016) Huomaa hyvä!

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) Kukoistava kasvatus