

# Hyvinvoinnin vuosikello Raision lukio

Vuokko Suonpää

Tuula Putkuri

Tiia Tuukkanen



# Ralun henki

*Meillä keskitytään välittämiseen kilpailun sijaan*

## Ralun arvot

- Tasa-arvo
- Suvaitsevaisuus
- Välittäminen
- Yhteisöllisyys
- Vastuullisuus



... ja kirjoita taululle!

Sitoutunut

+ opistelu-  
vuolto

100 VAHVUUTTA

1. REIU	20. TAVITTEELLINEN	31. KÄYNNIKÄYTTÖTYPPIIN	42. TOIVAS
2. AITOUSA	21. TIKOKS	32. MODERITVAIEN	43. VOVA
3. MIELELLINEN	22. KAKKASUUNENINEN	33. MATILINEN	44. PAKTITAIEN
4. JÄRISTELMÄLLINEN	23. LUOVA	34. PIRAJALITANTONEN	45. PIRAJALINEN
5. KOKILOINEN	24. SYVÄLLINEN	35. LÄJÄLLINEN	46. TIRAKKALINEN
6. TAMKA	25. HIRRA	36. SUVA	47. TIRAKKALINEN
7. TUUNOULLINEN	26. TUNNOKSINEN	37. SUUTINEN	48. HUKKALINEN
8. OIREUSOIKKAAN	27. TAVITTEELLINEN	38. TUNNOKSINEN	49. HUKKALINEN
9. PIRAJALINEN	28. KATTO	39. HIRRA	50. PIRAJALINEN
10. KOKILOINEN	29. ANTOILAINEN	40. PIRAJALINEN	51. PIRAJALINEN
11. KETTI	30. KAKKASUUNENINEN	41. PIRAJALINEN	52. PIRAJALINEN
12. KOKILOINEN	31. HIRRA	42. LONKA	53. PIRAJALINEN
13. KOKILOINEN	32. HIRRA	43. TIRAKKA	54. PIRAJALINEN
14. KOKILOINEN	33. KOKILOINEN	44. PIRAJALINEN	55. PIRAJALINEN
15. KOKILOINEN	34. KOKILOINEN	45. PIRAJALINEN	56. PIRAJALINEN
16. KOKILOINEN	35. KOKILOINEN	46. PIRAJALINEN	57. PIRAJALINEN
17. KOKILOINEN	36. KOKILOINEN	47. PIRAJALINEN	58. PIRAJALINEN
18. KOKILOINEN	37. KOKILOINEN	48. PIRAJALINEN	59. PIRAJALINEN
19. KOKILOINEN	38. KOKILOINEN	49. PIRAJALINEN	60. PIRAJALINEN
20. KOKILOINEN	39. KOKILOINEN	50. PIRAJALINEN	61. PIRAJALINEN
21. KOKILOINEN	40. KOKILOINEN	51. PIRAJALINEN	62. PIRAJALINEN
22. KOKILOINEN	41. KOKILOINEN	52. PIRAJALINEN	63. PIRAJALINEN
23. KOKILOINEN	42. KOKILOINEN	53. PIRAJALINEN	64. PIRAJALINEN
24. KOKILOINEN	43. KOKILOINEN	54. PIRAJALINEN	65. PIRAJALINEN
25. KOKILOINEN	44. KOKILOINEN	55. PIRAJALINEN	66. PIRAJALINEN
26. KOKILOINEN	45. KOKILOINEN	56. PIRAJALINEN	67. PIRAJALINEN
27. KOKILOINEN	46. KOKILOINEN	57. PIRAJALINEN	68. PIRAJALINEN
28. KOKILOINEN	47. KOKILOINEN	58. PIRAJALINEN	69. PIRAJALINEN
29. KOKILOINEN	48. KOKILOINEN	59. PIRAJALINEN	70. PIRAJALINEN
30. KOKILOINEN	49. KOKILOINEN	60. PIRAJALINEN	71. PIRAJALINEN
31. KOKILOINEN	50. KOKILOINEN	61. PIRAJALINEN	72. PIRAJALINEN
32. KOKILOINEN	51. KOKILOINEN	62. PIRAJALINEN	73. PIRAJALINEN
33. KOKILOINEN	52. KOKILOINEN	63. PIRAJALINEN	74. PIRAJALINEN
34. KOKILOINEN	53. KOKILOINEN	64. PIRAJALINEN	75. PIRAJALINEN
35. KOKILOINEN	54. KOKILOINEN	65. PIRAJALINEN	76. PIRAJALINEN
36. KOKILOINEN	55. KOKILOINEN	66. PIRAJALINEN	77. PIRAJALINEN
37. KOKILOINEN	56. KOKILOINEN	67. PIRAJALINEN	78. PIRAJALINEN
38. KOKILOINEN	57. KOKILOINEN	68. PIRAJALINEN	79. PIRAJALINEN
39. KOKILOINEN	58. KOKILOINEN	69. PIRAJALINEN	80. PIRAJALINEN
40. KOKILOINEN	59. KOKILOINEN	70. PIRAJALINEN	81. PIRAJALINEN
41. KOKILOINEN	60. KOKILOINEN	71. PIRAJALINEN	82. PIRAJALINEN
42. KOKILOINEN	61. KOKILOINEN	72. PIRAJALINEN	83. PIRAJALINEN
43. KOKILOINEN	62. KOKILOINEN	73. PIRAJALINEN	84. PIRAJALINEN
44. KOKILOINEN	63. KOKILOINEN	74. PIRAJALINEN	85. PIRAJALINEN
45. KOKILOINEN	64. KOKILOINEN	75. PIRAJALINEN	86. PIRAJALINEN
46. KOKILOINEN	65. KOKILOINEN	76. PIRAJALINEN	87. PIRAJALINEN
47. KOKILOINEN	66. KOKILOINEN	77. PIRAJALINEN	88. PIRAJALINEN
48. KOKILOINEN	67. KOKILOINEN	78. PIRAJALINEN	89. PIRAJALINEN
49. KOKILOINEN	68. KOKILOINEN	79. PIRAJALINEN	90. PIRAJALINEN
50. KOKILOINEN	69. KOKILOINEN	80. PIRAJALINEN	91. PIRAJALINEN
51. KOKILOINEN	70. KOKILOINEN	81. PIRAJALINEN	92. PIRAJALINEN
52. KOKILOINEN	71. KOKILOINEN	82. PIRAJALINEN	93. PIRAJALINEN
53. KOKILOINEN	72. KOKILOINEN	83. PIRAJALINEN	94. PIRAJALINEN
54. KOKILOINEN	73. KOKILOINEN	84. PIRAJALINEN	95. PIRAJALINEN
55. KOKILOINEN	74. KOKILOINEN	85. PIRAJALINEN	96. PIRAJALINEN
56. KOKILOINEN	75. KOKILOINEN	86. PIRAJALINEN	97. PIRAJALINEN
57. KOKILOINEN	76. KOKILOINEN	87. PIRAJALINEN	98. PIRAJALINEN
58. KOKILOINEN	77. KOKILOINEN	88. PIRAJALINEN	99. PIRAJALINEN
59. KOKILOINEN	78. KOKILOINEN	89. PIRAJALINEN	90. PIRAJALINEN
60. KOKILOINEN	79. KOKILOINEN	90. PIRAJALINEN	91. PIRAJALINEN
61. KOKILOINEN	80. KOKILOINEN	91. PIRAJALINEN	92. PIRAJALINEN
62. KOKILOINEN	81. KOKILOINEN	92. PIRAJALINEN	93. PIRAJALINEN
63. KOKILOINEN	82. KOKILOINEN	93. PIRAJALINEN	94. PIRAJALINEN
64. KOKILOINEN	83. KOKILOINEN	94. PIRAJALINEN	95. PIRAJALINEN
65. KOKILOINEN	84. KOKILOINEN	95. PIRAJALINEN	96. PIRAJALINEN
66. KOKILOINEN	85. KOKILOINEN	96. PIRAJALINEN	97. PIRAJALINEN
67. KOKILOINEN	86. KOKILOINEN	97. PIRAJALINEN	98. PIRAJALINEN
68. KOKILOINEN	87. KOKILOINEN	98. PIRAJALINEN	99. PIRAJALINEN
69. KOKILOINEN	88. KOKILOINEN	99. PIRAJALINEN	100. PIRAJALINEN

aito

huolehtivainen

REILU

lämmihenkinen

HYYÄNTÄHTÖINEN

reilu

avulias

aito

LÄSNÄOLEVA

AITO

ymmärtäväinen

sisukas

ainutlaatuinen

mynteinen

huolehtivainen

järkevä joustava

hauska

Raision lukion VAHVUUDET työyhteisön kokemana

# Yhteisöllinen hyvinvointi

- ❖ Lukiossamme toimii säännöllisesti yhteisöllisen opiskeluhuollon hyvinvointiryhmä, johon kuuluvat rehtorit, opinto-ohjaajat, erityisopettaja, psykologi, koulukuraattori, terveydenhoitaja sekä opiskelijajäsenet.
- ❖ Hyvinvointiryhmä asettaa vuosittain tavoitteet opiskeluhuoltotoiminnalle ja laatii toiminnallisia oppitunteja, tapahtumia tai teemaviikkoja, jotka ovat Raision kaupungin Hyvinvoinnin vuosikellon teemojen mukaisia.
- ❖ Tämä diaesitys on käytännön työkalupakki Hyvinvoinnin vuosikellon toteuttamiseen.
- ❖ Yhteisöllisen hyvinvointityön taustalla ovat seuraavat suunnitelmat:
- ❖ linkki [Opiskeluhuoltosuunnitelmaan](#)
- ❖ linkki [Hyvinvoinnin vuosikelloon](#)

# Hyvinvoinnin vuosikellon teemat

1. Turvallinen yhteisö ja sosiaaliset taidot
2. Itsetuntemus ja tunnetaidot
3. Hyvinvointi arjessa
4. Arvot ja unelmat



# Turvallinen yhteisö ja sosiaaliset taidot

## 1. jaksossa

- ❖ Aloituspäivänä elokuussa tutorit ryhmäyttävät ja vertaisohjaavat
- ❖ Ryhmäytyspäivä uusille opiskelijoille
- ❖ 1. jaksossa opiskelu omassa ryhmänohjausryhmässä
- ❖ Ryhmänohjaustunnilla harjoituksia esim. Hyvän mielen bingo
- ❖ Tervehtimisen ja kohtaamisen teemaviikko
- ❖ Teemapäivät - OPK ja tutorit
- ❖ Ryhmien väliset peliturnaukset
- ❖ Yhteinen liikuntapäivä tai liikuntatapahtuma Rasekon kanssa
- ❖ Video: [All that we share](#)

- ❖ Tietoa lisäävä ryhmänohjaustunti
- ❖ Asiantuntijaluento esim. aivotutkija
- ❖ Toiminnallinen teemaviikko: tunnetaitojen vahvistaminen esim. eri tunteilla opettaminen, tai näytelty opekokous jokaisella eri tunne - tunteiden tunnistaminen ja ilmentäminen
- ❖ Vahvuuskauppaa
- ❖ 100 vahvuutta - valitse 50, 20, 10 ja 5 ydinvahvuutta
- ❖ Elä hyvin! - Elämäntyytyväisyys ja hyvinvointi - kysely (moniste)
- ❖ Moka on mahdollisuus! – harjoitus: tehty tai pahin moka, jota pelkää. Mitä oppimisen mahdollisuuksia. (TIK TAK) -> Mielenterveystalon esittely

# Itsetuntemus ja tunteet

2.-3. jaksossa

# Hyvinvointi arjessa

3.-4. jaksossa

- ❖ Terveyskyselyn läpikäynti
- ❖ Hyvinvointikysely - esim. Uni-gallup
- ❖ Aamupalahaaste - kuvakilpailu Instagramiin
- ❖ Arkiliikuntahaaste - viikon askeleet
- ❖ Tietoisien läsnäolon harjoitus - etsi huoneesta samalla kirjaimella alkavia asioita
- ❖ Teemaviikko rentoutumisesta - rentoutusharjoituksia, tietopaketti palautumisesta ryhmänohjauksessa



- ❖ Unelmointi-ryhmätyö -> kuvakollaasi unelmista ryhmätyönä
- ❖ Abien viestit nuoremmille (vinkit lukioon & tulevaisuusnäkymät)
- ❖ Hyvän tulevaisuuden vahvistaminen - pariharjoitus
- ❖ Tulevaisuuskirje seuraavalle lukuvuodelle 1.& 2. vuosikurssit
- ❖ EN HALUA - HALUAN -harjoitus (3v)

# Arvot ja unelmat

## 5. jaksossa

## HYVINVOINNIN VUOSIKELLON JATKOPROSESSI

### ❖ Opiskelijoiden kuuleminen

Raision lukion arviointikysely

Opiskelijakunnan hallituksen kanssa yhteistyö

### ❖ Vuosikellon esittely, sitouttaminen ja jatkoideointi työyhteisön kanssa

### ❖ Hyvinvointikysely opiskelijoille vuosittain

To do -list