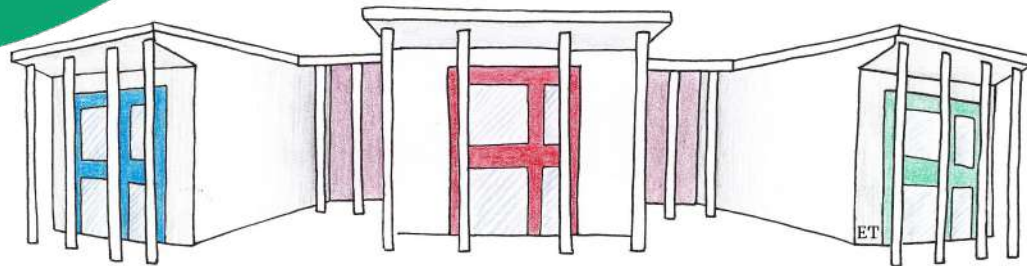


# Hyvinvoinnin vuosikello

Ruokolahden koulu

*“Ruokolahden koulu on hyvinvoiva koulu”*



# Hyvinvoinnin vuosikello & lukuvuoden neljä teemaa

Ruokolahden koulun hyvinvoinnin vuosikello on hyvinvointia tukeva toimintasuunnitelma, jonka **tavoitteena on rakentaa hyvinvoiva kouluyhteisö, jossa niin lapsilla kuin aikuisilla on hyvä olla.** Hyvinvointi mahdollistaa oppimisen. Suunnitelma kokoaa yhteen hyvinvoivan koulukulttuurin rakennusaineet. Taustalla on Seligmanin (2011) PERMA+H-hyvinvointiteoria.

Lukuvuosi jakautuu neljään hyvinvoinnin teemaan:

- 1. Yhteisöllinen hyvinvointi ja ystävällinen kohtaaminen (elo-lokakuu)
- 2. Tunnetaidot, myötätunto ja rauhoittumisen taidot (marras-joulukuu)
- 3. Vahvuustaidot, tavoitteet ja unelmat (tammi-maaliskuu)
- 4. Onnistumisista iloitseminen, kiittäminen ja yhdessä juhlominen (huhti-toukokuu)

Jokaisen teeman alle on koottu koulun tapahtumia, käytäntöjä ja ajankohtaisia aiheita ja asioita, jotka tukevat hyvinvoivaa koulukulttuuria. Teemat toistuvat vuosittain ja aiheita käsitellään ikätason mukaisesti.

# Kouluyhteisön hyvinvointikello pähkinänkuoressa

- Miten menee?-tunnit  
1.-9.luokat 1krt/ kk
- Hyvän mielen tunnit  
1.-9.luokat 1krt/ kk
- Oppilaskunnan ja  
tukioppilaiden koko  
kouluyhteisön  
hyvinvointia tukevat  
tapahtumat
- Aikuisten työhyvinvointia  
tukeva toiminta

## MARRAS-JOULUKUU

*Tunnetaidot, myötätunto ja  
rauhoitumisen taidot*

## ELO-LOKAKUU

*Yhteisöllinen  
hyvinvointi  
ja ystävällinen  
kohtaaminen*



## TAMMI-MAALISKUU

*Vahvuustaidot, tavoitteet  
ja  
unelmat*

## HUHTI-TOUKOKUU

*Onnistumisista  
iloitseminen, kiittäminen  
ja yhdessä juhliminen*

# Hyvinvoivaa koulukulttuuria tukevat rakenteet

Ruokolahden koulukulttuurin perustana on laaja-alainen hyvinvointi, niin koulun aikuisten kuin jokaisen lapsen.

- Koulussa työskentelee hyvinvointiopettaja
- Opettajia on täydennyskoulutettu mm. tunnetaito-ohjaajiksi, nepsy-valmentajiksi sekä laaja-alaisen hyvinvointitaitojen opettajiksi
- Koulunuorisotyö - nuorisotyöntekijä mukana koulun arjessa
- Kunta tarjoaa oppilaille välipalan vireystilan tueksi, kun koulupäivä kestää 6 tuntia
- Harrastamisen Ruokolahden malli tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän ohessa ja päätteeksi
- Oppilaiden osallisuuden huomioiminen ja aktiivinen oppilaskuntatoiminta
- Viihtyisät ja modernit tilat sekä lähiympäristön mahdollisuuksien huomiointi oppimisympäristöinä



# Harrastamisen Ruokolahden malli kerhot kevät 2023 ja muuta vapaa-ajan toimintaa

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
		10.35-11.05 7-9 lk. liikuntavälkä	10.35-11.05 7-9 lk. liikuntavälkä	11.45-12.12 5-6 lk. liikuntavälkä
		11.45-12.12 3-4 lk. liikuntavälkä	11.45-12.12 1-2 lk. liikuntavälkä	
		13-14 Sporttikerho 1Aa, 1Ba, 2Ba, 2Ca Jarno Huhtanen	13-14 Sporttikerho 3A, 3B, 4A, 4B, 4M Jarno Huhtanen	13-15 Sporttikerho 5-6 lk. Jarno Huhtanen
	14-15.30 Luovat kädet 3-4 lk. Pauliina Rouhiainen	14-15 Sporttikerho 1Ab, 1Bb, 2A, 2Bb, 2Cb Jarno Huhtanen	14-15 Sporttikerho 5A, 5B, 5C Jarno Huhtanen	13-15 legokerho 4-6 lk. Ismo Aavaharju
15-16.30 yläluokan bändi 7-9 lk. Jarkko Maula 02/2023 alk	Ohjattu kuntosali 7.-9.luokat klo 15-17		Ruokolahden srk: Gospelbändi 4.- 9.lk	15-17 Roolipelikerho 7-9lk.
Nuorisotila Pommari Varhikset klo 14-16 Vanhikset klo 17-21	Nuorisotila Pommari Varhikset klo 14-16 Vanhikset klo 17-21	Nuorisotila Pommari Varhikset klo 14-16 Vanhikset klo 17-21	Nuorisotila Pommari Varhikset klo 16.30 -20	Nuorisotila Pommari Varhikset klo 13- 16 Vanhikset klo 17-21.45



**RUOKO-  
LAHTI**

# Yhteisöllisen opiskeluhuollon vuosikello

Wilma-robotti: poissaolomäärät, tuen asiakirjat

## **Laaja yhteisöllinen OHR: kumppanit koolle**

Ajankohtaiset asiat ja ilmiöt Ruokolahdella

Hyvinvointikyselyn esiin nostamiin asioihin reagointi, oppilaiden ja vanhempien äänen kuuleminen

**Mitä kuuluu-hyvinvointikysely 1.-9.luokat**  
Vanhempainilloissa opiskeluhuollon ja hyvinvointikyselyn tulosten esittely

Opiskeluhuoltosuunnitelman päivitys  
Yhteisöllisen ohr-ryhmän järjestäytyminen  
Ryhmäytymiset



Kumppanit koolle- toimenpiteet sekä poissaolotilastoihin reagointi  
Move-mittaustulokset

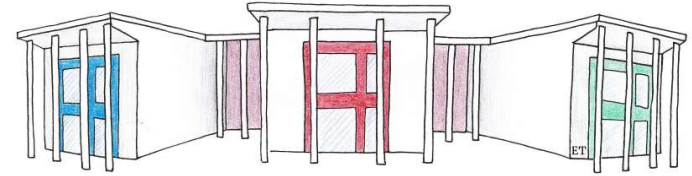
Koulukiusaamis- ja kouluviihtyvyyksikysely 1-9-luokat  
(kouluterveyskyselyn tulokset)

Kouluterveys, -kuisaamis- ja -viihtyvyyksikyselyiden toimenpiteet

Wilma-robotti: poissaolomäärät, tuen asiakirjat

Oppilashuoltosuunnitelman arviointi ja uuden lukuvuoden tavoitteet

# Ruokolahden koulun tiimit



## Pedaryhmä

- keskittyy opsin pedagogiikan jalkauttamiseen ja toimii käytännön vinkkilaatikkona omalle koululle, arviointiin liittyvät asiat ja tvt- taidot sekä oppimisympäristön tarvekartoitus pedagogiikka huomioiden

## Kodin ja koulun yhteistyö & hyvinvoiva työyhteisö

- opetussuunnitelman ja positiivisen pedagogiikan hengessä yhteistyötä kodin ja koulun välillä. Koko kouluyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen.

## Itsensä huolehtiminen ja arjentaidot

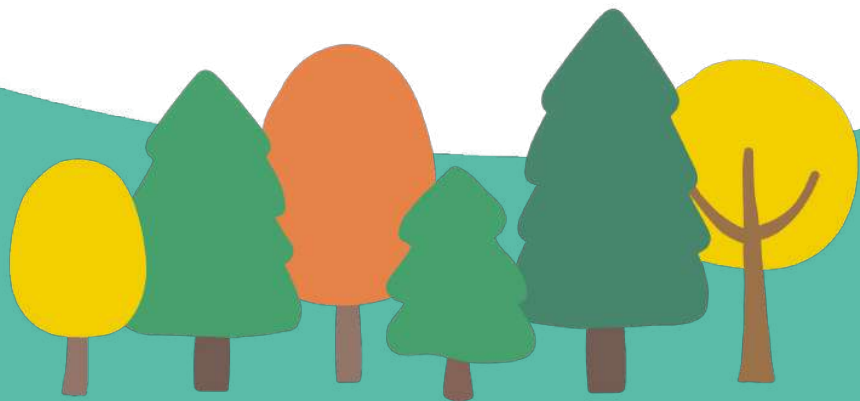
- positiivinen pedagogiikka, Liikkuva koulu, tukioppilastoiminta, KiVa-koulu ja Verso. Miten menee- ja Hyvän mielen tuntien sisällöistä viestittäminen kaikille.

## Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuus

- oppilaiden osallisuus, oppilaskuntatoiminta, ruokakasvatus-hanke, kestävä kehitys ja ympäristöasiat. Kansainvälisyys.

Koulun koko henkilöstö jakautuu tiimeihin. Tiimit kokoontuvat vetäjän pyynnöstä vähintään kerran kuukaudessa ja tekevät muistiot Classroomiin. Tiimien tapaamiset ja kehittämistyö tukevat hyvinvoivan koulukulttuurin rakentumista.

# Hyvinvoinnin teemat kuukausittain





# Yhteisöllinen hyvinvointi ja ystävällinen kohtaaminen

## Elokuu

- Ryhmäytyminen ja yhteishenki
  - Aikuiset: Aloitus Veso
  - Koko koulu: “Kaikki tervehtii toisiaan”
  - Kunniakuja eskareille ja ykkösille
  - eri luokka-asteiden ryhmäytymispäivät
  - tukioppilaiden vetämät ryhmäytystuokiot
  - 7lk tapaamiset opo & kuraattori
- Mitä kuuluu?-hyvinvointikysely 1-9lk
- Luottamusoppilasvaalit & Oppilaskunnan muodostaminen
  - Kahvio ja jäätelönmyynti
  - Ruokaraati
- Verso-toiminta alkaa
- KIVA-koulu oppitunnit
- Koulurauhan julistus
- Yhteisöllisen OHR:n järjestäytyminen

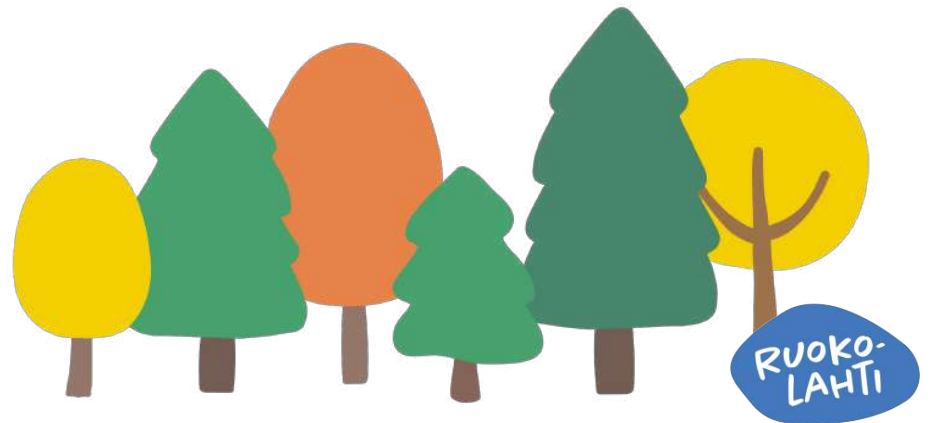
# Yhteisöllinen hyvinvointi ja ystävällinen kohtaaminen

## Syyskuu

- **Yhteisöllinen hyvinvointi**

- Miten menee-tunti: ystävällisyys
- Hyvän mielen-tunti: Mielen hyvinvointi
- Hyvinvointi-välitunnit ja -tunnit henkilökunnalle ja oppilaille
- Välkkäritoiminta
- 3- luokkien Synkeän Louhoksen seikkailu alkaa (kuraattori)
- Kummiluokkatoiminta

- Luokkakohtaiset vanhempainillat
  - Mitä kuuluu?-hyvinvointikyselyn tulokset
- Henkilökunnan virkistyspäivä
- Ulkoilupäivä/ harrastepäivä koko koulu



# Yhteisöllinen hyvinvointi ja ystävällinen kohtaaminen

## Lokakuu

- Yhdessä tekeminen

- MOK-oppimiskokonaisuuksien suunnittelu & aloitus
- Elämän sankarit-päihdeoppitunnit 7lk
- 9lk ryhmäytymiset STEP-opisto
- Kaveritaitoja kuraattorin johdolla kohderyhmille (alakoulu/eskari)
- Miten menee?-tunti: kaveritaidot
- Hyvän mielen-tunti: Turvaverkko

- Oppilaskunta: Halloween-tapahtuma
- 4.-10.10. eläintenviikko -> eläimistä hyvinvointia



# Tunnetaidot, myötätunto ja rauhoittumisen taidot

## Marraskuu

- Tunnetaidot ja rauhoittuminen
  - Miten menee?-tunti: tunnetaidot
  - Hyvän mielen tunti: Muuttuva keho ja mieli + turvataidot
  - Mindfulness-tuokiot
  - Henkilökunta: rentoutusvälkkä & nyttärit
- Laaja yhteisöllinen OHR: kumppanit koolle
  - oppilaskunnan terveiset ja toiveet kunnan päättäjille ja koulun yhteistyökumppaneille
- Oppilaskunta: Väriviikko
- Lasten oikeuksien viikko
- Henkilökunnan AVEKKI-koulutukset

# Tunnetaidot, myötätunto ja rauhoittumisen taidot

## Joulukuu

- Myötätunto & Rauhoittuminen
  - Miten menee?- ja hyvän mielen tunnit: Arjesta hyvää oloa, Mielenterveyden käsi & hyvän mielen kiertobingo
- Yhdessä iloitseminen
  - joulujuhlat
- Oppilaskunnan joulukalenteri
- Oppilaskunta: Glögi- ja piparikärry
- Henkilökunta: pikkujoulut/ joulukahvit
- Henkilökunta: Hyvinvointi-joulukalenteri: Päivittäinen hyvinvointihetki, arvotaan 2-3 hlöä suunnittelemaan



# Vahvuustaidot, tavoitteet ja unelmat

## Tammikuu

- Vahvuuksien tunnistaminen
  - Koko koulun vahvuuspuu
  - Vahvuussiivet
  - Via-luontenvahvuus-testi
  - Vahvuusvaris
  - Miten menee?-tunnit: Vahvuudet
  - Hyvän mielen tunti: Hyvä minä
- Kaveritaitoryhmät (kuraattori)
- Omien tavoitteiden asettaminen
  - unelmakartta



# Vahvuustaidot, tavoitteet ja unelmat

## Helmikuu

- Vahvuudet & tavoitteet
  - Hyvän mielen tunti: Kaveritaidot kunniaan
  - Miten menee?-tunti: Vahvuudet
  - Henkilökunta: puhu selän takana hyvää
- Eräviikko vko 8
  - Paikallisen luontotiedon ja -taitojen teemaviikko: erätaidot, eteläkarjalainen luonto, luontoliikunta, perinteet
  - Erilaisia talviliikunta- ja retkeilytapahtumia
- Koulukiusaamis- ja kouluviihtyvyysskyselyt 1-9lk
- Oppilaskunta: ystävänäpäivä
- Henkilökunnan virkistystapahtuma

# Vahvuustaidot, tavoitteet ja unelmat

## Maaliskuu

- Unelmat
  - Koko koulun unelmapuu
  - Miten menee?-tunti: Unelmat
  - Hyvän mielen tunti: Tartu tunnetaitoihin & Tunteiden tuulimyly
- OHR: Kouluterveys-, kiusaamis- ja kouluviihtyvyysskyselyiden toimenpiteet
- Nivelvaihe- ja siirtopalaverit
- Henkilökunnan unelmointituokio





# Onnistumisista iloitseminen, kiittäminen ja yhdessä juhliminen Huhtikuu

- **Kiittäminen ja kiitollisuus**
  - Hyvän mielen tunti: Selviytymisen ja stressinhallinnan keinot, Selviytyjän purjeet
  - Miten menee?-tunti: Kiitollisuus, oppilaat ideoivat kuinka ilahduttaa kouluyhteisössä ja kunnassa
- Opon ja kuraattorin tunti 6.luokille
- **Oppilaskunta:**
  - Pääsiäinen & suklaamunajahti
  - Vappu
- **Yhteisöllinen OHR**
  - oppilaskunnan kehittämistoiveiden toteutumisen arviointi

# Onnistumisista iloitseminen, kiittäminen ja yhdessä juhliminen

## Toukokuu

- Onnistumisista iloitseminen
  - Miten menee?-tunti: Onnistumisten ja kiitollisuuden puu
  - Hyvän mielen tunti: Kohti unelmia
- Tulevien 7lk ryhmäytymispäivä & tarvittaessa muut luokka-asteet
- 1lk kouluun tutustuminen
- Hyvien tekojen ja tapojen viikko 7 & 8lk: Hyvinvointia muille- > 7.luokat auttamaan päiväkotiin, 8.luokat vievät hyvinvointia vanhuksille
- Leijonapäivä
- Retket
- Kevätjuhlat

- Oppilaskunta:
  - oppilaat vs opet peli
  - kunniakuja yseille
  - ysien viikko
- Koulun toiminnan arviointi: opiskeluhuolto- ja lukuvuosisuunnitelman toteutumisen arviointi
- Henkilökunnan yhdessä onnistumisista iloitseminen: Kevätkarkelot & Karttakepin katkojaiset