

Kivikon koulun työryhmä

ohjataan, johdetaan ja kehitetään lasten ja koulun henkilökunnan hyvinvointityötä

Työryhmä: Anu Ahokas, Anna Alaviippola, Petra Hyvärinen ja Ellen Nissinen



Kivikon koulu

- Noin 300 oppilaan alakoulu, jossa luokka-asteet 1-6.
- Koulumme on osa maailmanlaajuisista UNESCO-kouluverkostoa. Unesco-koulujen tarkoituksena on edistää kulttuurien välistä vuorovaikutusta, rauhaa, kestäväää kehitystä ja laadukasta koulutusta. Kivikon koulu on mukana pohjoissuomalaisessa POLARIS/UNESCO-verkostossa.
- Koulumme arjen peruspilarit: turvallisuus, arjen sujuvuus, lempeä ja myötätuntoinen kohtaaminen
- Olemme työstäneet hyvinvoinnin elementtejä jo monen vuoden ajan ja käynnissä olevan kehittämistyön myötä olemme koonneet osaset yhteen saaden ne selkeäksi koko yhteisön toimintatavaksi.
- Käsittelemme lukuvuoden aikana kymmenen hyvinvointiteemaa kuukausittain jaoteltuna.
- Koulussamme kokoontuu kerran kuukaudessa koulumme opettajista koostuva hyvis-tiimi ja moniammatillinen oppilashuoltoryhmä, jotka tekevät yhteistyötä. Moniammatilliseen oppilashuoltoryhmään kuuluvat rehtori, erityisopettaja, terveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi sekä varhaiskasvatuksen ja sosiaalitoimen ammattilaisia



Työryhmät Kemissä

OHR-koulutusryhmä

Ellen Nissinen, Kivikon koulu

Anna Alaviippola, Kivikon koulu

Petra Hyvärinen, koulukuraattori Karihaaran ja Kivikon koulu

Anu Ahokas, koulukuraattori Syväkankaan ja Kivikon koulu

Kivikon koulun hyvis-tiimi

Koko kaupungin Hyvis-ryhmä

Aino Imponen, Syväkankaan koulu

Anne Niittyvuopio, Sauvosaaren koulu

Anne Vuokila, Karihaaran koulu

Essi Silvola, Hepolan koulu

Marika Riikonen, kouluyhteisöohjaaja Syväkankaan ja Hepolan koulu

Petra Hyvärinen, koulukuraattori

Ellen Nissinen, Kivikon koulu

Anna Alaviippola, Kivikon koulu



Laadukkaan perusopetuksen tarjoamiseksi ja turvaamiseksi tarvitsemme hyvinvointia ja hyvinvoivia kasvatustalant ammattilaisia. Positiivisen psykologian taustalla on Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoria, jolla viitataan alla oleviin hyvinvoinnin elementteihin. Teoriaa on päivitetty lisäämällä mukaan terveyden osa-alue, joka muokkaa teorian muotoon PERMA+H. Teoria tarjoaa tavan ja työkalun koko yhteisölle hyvinvoinnin tarkasteluun ja lisäämiseen.

| | |
|--|---|
| Myönteisyys <i>(Positive emotion)</i> | Myönteinen näkemys nykyisyydestä ja tulevaisuudesta |
| Uppoutuminen <i>(Engagement)</i> | Omien vahvuuksien varassa toimiminen, flow-tila |
| Ihmissuhteet <i>(Relationships)</i> | Aito ja merkityksellinen yhteys muihin |
| Merkitys <i>(Meaning)</i> | Merkityksellinen ja omien arvojen mukainen elämä |
| Aikaansaaminen <i>(Accomplishment)</i> | Onnistumisen kokemukset, positiivisen palautteen saaminen |
| Terveys <i>(Health)</i> | Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi |

(Avola & Pentikäinen 2022.)



Miten hyvinvointitaidot näkyvät koulumme toiminnassa?

Myönteisyys (*Positive emotion*)

Myönteinen näkemys nykyisyydestä ja tulevaisuudesta

- “*Me kivikkolaiset*” - tapa olla ja puhua
- Yhteisölliset tapahtumat luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta:
 - Koko yhteisön pihatapahtuma (syksy ja kevät)
 - Koko koulun iltajuhla - Halloween
 - Yrittäjyyskasvatukselliset joulumyyjäiset
 - Hyvis-tuokiot / kisat pitkin lukuvuotta
 - Ystävänpäivän koulutapahtuma
 - Vappurieha
 - Supersankari-päivä
 - Koulukoira-päivät
- Työyhteisön yhteiset virkistystapahtumat ja tempaukset
- Kodin ja koulun yhteistyö, **huomio myönteisissä ja kannustavissa** viesteissä
- Rehtorin kuukausiterveiset



Uppoutuminen
(*Engagement*)

Omien vahvuuksien varassa toimiminen,
flow-tila

- Kouluyhteisössä pyrimme läsnäolevaan kohtaamiseen: kaikkia tervehditään, kohdataan toisemme lempeästi ja myötätuntoisesti, huomataan hyvää ja pyritään kiireettömyyteen
- Tietoinen läsnäolo osaksi kouluviikkoja
- Tila ja mahdollisuus flow:lle
- Huomioidaan jokaisen omat vahvuudet



Ihmissuhteet *(Relationships)*

Aito ja merkityksellinen yhteys muihin

- Huomio aidossa kohtaamisessa kaikkien kesken, jokainen on merkityksellinen ihminen yhteisössämme
- 5K-periaate vuorovaikutuksessa:
 - Kiinnostun
 - Kunnioitan
 - Kysyn
 - Kuuntelen
 - Kannustan
- Huomaa hyvää toisissa ja arjen kohtaamisissa
- Kaveritaitoja koko kouluvuoden ajan
- Säännöllistä ryhmäytymistä
- Oppilaskunta järjestää aktiivisesti oppilaiden ideoimia teemoja ja ovat mukana välitunneilla
- Kummioppilastoiminta (yhteiset oppitunnit, apuopet, retket, jne.)
- Välkkäritoiminta
- Tukioppilaat järjestävät toimintaa sekä ala- että yläkouluissa
- Luokkahenki ja koko koulun henki



Merkitys
(*Meaning*)

Merkityksellinen ja omien arvojen mukainen elämä

- Jokainen saa olla oma itsensä ja oppia tunnistamaan omat vahvuudet
- Unesco ja Erasmus -ryhmien kautta opiskelijat voivat osallistua hyvän tekemiseen myös koulun ulkopuolella
- Oppilaan osallisuus ja mahdollisuus vaikuttamiseen (toiveruokailu, toiveoppitunti, oppilaskunnan aloitteet / konkreettisenä esim. aloitelaatikko)
- Tiivis yhteistyö kodin ja koulun välillä -> kuulumme kaikki *“kivikkolaisten”* yhteisöön
- Järjestyssäännöt ja niiden läpikäynti oppilaskunnan toimesta, mukana myös OHR-ryhmä



Aikaansaaminen
(*Accomplishment*)

Onnistumisen kokemukset, positiivisen
palautteen saaminen

- Opettajat huomioivat onnistumisia oppitunneilla
- Positiivista palautetta annetaan aina kun mahdollista, pienistäkin onnistumisista (järjestetään myös kohdennettuja palautteenantamisviikkoja)
- Erilaiset saavutukset tuodaan kaikkien tietoon, iloitaan saavutuksista yhdessä
- Onnistumistaulut luokissa
- Tähtipäivät, tähtijärjestelmät
- Erilaiset palkkiojärjestelmät ja yhteisten saavutusten päivät (helmiä, palkintotunteja) ***Näin huomio hyviin saavutuksiin.***



Terveys
(*Health*)

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen
hyvinvointi

- Kivikon koulu on Liikkuva koulu
- Koulullamme on useita liikuntakerhoja
- Tietoiset läsnäolo- / rentoutumisharjoitukset osaksi arkea
- Huomioidaan mielen hyvinvointi, kaikki hyvinvointityökalut tukevat mielen hyvinvointia
- Harrastamisen Suomen malli; koulupäivien päätteeksi
- PT-tunti: opet ohjaavat oppilaita PT:n ohjaukseen (ravinto, liikunta)
- Välkkäritoiminta
- Liikuntasali käytössä myös välituntitapahtumissa
- Pitkä välitunti, aikaa liikkua



Hyvinvoivan koulun vuosikello

Empatia ja
rentoutuminen

Tunnetaidot

Joulukuu

Tammikuu

Oppilaan omat vahvuudet

Marraskuu

Helmikuu

Kaveritaidot

Itsetuntemus

Lokakuu

Maaliskuu

Arjen
selviytymistaidot

Turvallinen ympäristö ja arjen
selviytymistaidot

Syyskuu

Huhtikuu

Fyysinen hyvinvointi

Ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus

Elokuu

Toukokuu

Saavutukset ja niistä
riemuitseminen



Toteutus

- Vuosikello rakentuu valituista hyvinvointiteemoista
- Teemat näkyvät koulun arjessa teemakuukauden ajan
- Ys-kokouksissa johdattelu teemaan ja sisältöihin
 - *harjoitukset / tehtävät aloittavat myös henkilökuntakokoukset*
- Opettajat toteuttavat hyvis-tunnit / -tuokiot joustavasti luokissa
- Teemat näkyvät myös välitunneilla, päivänavauksissa ja viestinnässä koteihin
- Valmiita harjoituksia ja materiaaleja hyvis-kansiossa ja henkilökunnan tilassa
- Tuki hyvis-tiimiltä ja oppilashuollolta koko lukuvuoden ajan

Osallisuusryhmä

Koulujen oppilaskunnat

Vanhempainyhdistys

Kummioppilas-toiminta

Välkkäriohjaajat

Koulukoira-toiminta



Taidon harjoittelun vaiheet

1. Keskustele opetettavasta taidosta, sen merkityksestä ja hyödyllisyydestä.
2. Havainnollista ja selitä taitoa. Opetta tunnistamaan oikeat ja väärät toimintatavat.
3. Harjoituta taitoa lavastetuissa tilanteissa roolileikin tai draaman avulla.
4. Vahvista taitoa lapsen luonnollisessa sosiaalisessa toimintaympäristössä.

(Lähde: Hintikka, J. 2018.)

Elokuu: Ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus

Taitoa toimia ryhmässä jäsenenä, yhteistyön rakentajana, omana osallisena

Henkilökunnalle

- Aloituseso ja henkilökunnan ryhmäytyminen
- Hyvän huomaajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 12)
- Käyntikortti tehtävä
(ohje seuraavassa diassa)
- "Kehu työkaveria"

Oppilaille

- Hyvän huomaajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 12)
- Käyntikortti tehtävä
(ohje seuraavassa diassa)
- <https://www.hymykoulut.fi/hymy-taidot>: katsotaan video ja keskustellaan ryhmässä
- "Kehu kaveria"
- Keskustelut
 - Millaisessa luokassa haluat olla?
 - Millaisessa tunnelmassa on kiva oppia?
 - Mitkä asiat saavat viihtymään koulussa?



Tehtävä: Käyntikortti

Materiaalit: paperia ja kynä. Aika: noin 30 min.

Osallistujille annetaan paperia ja kynä. Paperista tehdään käyntikortti, jota täytetään ohjeen mukaan seuraavasti:

1. Kirjoita nimesi paperin keskelle.
2. Kirjoita paperin eri puolille nimesi ympärille sanoja, jotka kuvaavat sinua eri toimintaympäristöissä:
 - a. Olen koulukaverina kuin
 - b. Olen perheenjäsenenä kuin
 - c. Olen vapaa-ajalla kuin
 - d. Olen ystävänä kuin ...
 - e. Olen unissani kuin

Seuraavaksi otetaan pari. Parit jakaa opettaja (esim. arpomalla). Jokainen pari kertoo vuorotellen toisilleen, mitä kirjoitti omaan käyntikorttiinsa. Parit keskustelevat, mitä samanlaisuuksia ja eroavaisuuksia korteista löytyi. Sitten vaihdetaan uudet parit. Pareja voidaan vaihtaa useita kertoja.

Lopuksi kaikki kokoontuvat yhteiseen rinkiin, jotta näkevät toisensa. Jokainen saa vielä kertoa koko ryhmälle oman korttinsa sisällön.

Keskustelua yhdessä:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Millaisia asioita opit luokkakavereistasi?
- Miten harjoitus vaikutti / voi vaikuttaa ilmapiiriin?

Syyskuu: Turvallinen ympäristö ja arjen selviytymistaidot

Taitoa havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita

Henkilökunnalle

- Kiitollisuuden kasvattajan viiden sormen läsnäoloharjoitus (Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 44)
- Huomio turvallisessa ympäristössä: turvakävelyt
- Turvallisuussuunnitelmien läpikäynti ja allekirjoitukset
- Kiusaamiseen puuttumisen malli

Oppilaille

- Kiitollisuuden kasvattajan viiden sormen läsnäoloharjoitus (Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 44)
- Luokan säännöt
- Koulun turvallisuusohjeiden ja järjestyssääntöjen läpikäyminen oppilaiden kanssa
- Mitä kuuluu? -kyselyt oppilaille / Kiusaamiskysely



Lokakuu: Itsetuntemus

Taitoa havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita

Henkilökunnalle

- Vahvuuksien vahvistajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 102)
- Rakas minä -harjoitus: rauhoitutaan pohtimaan omaa itseä ja itselle tärkeitä asioita
(Lähde: MLL - Terve minä: Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta, s. 16-17)

Oppilaille

- Vahvuuksien vahvistajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 102)
- Rakas minä -harjoitus: rauhoitutaan pohtimaan omaa itseä ja itselle tärkeitä asioita (piirros omasta kehosta ja siitä missä erilaiset tunteet tuntuvat sekä täydennettävät lauseet: osaan / haluaisin oppia / arvostan itsessäni / minua pelottavat asiat / unelmat)
(Lähde: MLL - Terve minä: Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta, s. 16-17)
- Olet ihana -rentoutus
- Vahvuudet ja toimiva luokka



Marraskuu: Oppilaan omat vahvuudet

Taitoa arvostaa ja tunnistaa omia vahvuuksia

Henkilökunnalle

- Onnellisuuden oivaltajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 74)

Oppilaille

- Onnellisuuden oivaltajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 74)
- Vahvuusvariksen tarinat
(Lähde: Yle Areena)
- Vahvuuksiin liittyviä tehtäviä
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivut 97-127)
- Lasten oikeuksien viikko ja juhlistaminen
 - kootaan yhteiset hyvinvoinnin puut
- Nalle-rentoutus
- Minä myös -leikki



Joulukuu: Empatia ja rentoutuminen

Taitoa tehdä hyvää ja auttaa toisia

Henkilökunnalle

- Myötätunnon mestarin viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 226)
- Työtonttunimet ja tiiminimet
- Aktiivisen rentoutumisen harjoittelu välituntipähkinänä
- Salainen tehtävä / ilahduta ystävää arkikiireiden keskellä

Oppilaille

- Myötätunnon mestarin viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 226)
- Hyvien tekojen joulukalenteri
- Sirkkaisten joulurentoutus
- Toiveiden tähdet -rentoutuminen





HYVIEN TEKOJEN JOULUKALENTERI



- Jokainen luokan oppilas saa hyvien tekojen kalenterin.
- Hän saa toteuttaa kalenterin tehtävät haluamassaan järjestyksessä.

| | | | |
|--|--|--|---|
| Pyydän jotakuta leikkimään välitunnilla. | Kehun luokkatoveria. | Autan luokkatoveria koulutehtävässä. | Kerron jollekin vitsin. |
| Halaan hyvää kaveria. | Kerron jollekin hänen vahvuutensa. | Kiitän koulun aikuisia työstä jota he tekevät. | Kirjoitan luokkakaverille tsemppiviestin. |
| Pyydän kaverin kylään. | Järjestelen luokkaa. | Ehdotan välitunnille yhteistä leikkiä. | Otan kaikki leikkiin mukaan. |
| Teroitan luokan yhteiset kynät. | Päästän jonkun ruokajonossa edelleni. | Annan joulukortin jollekin. | Leikin välitunnilla uuden kaverin kanssa. |
| Pidän ulko-ovea auki välitunnin lopussa. | Tarjoan omaa kynääni lainaan sitä tarvitsevalle. | Teen jonkun iloiseksi. | Sanon kiitos hyvälle teoille. |
| Kiitän kouluruuasta keittiötä. | Autan apua tarvitsevaa. | Hymyilen. | Kerään roskan koulun pihalta. |

Lapselle

https://www.youtube.com/watch?v=0D_khZx-3Q8 (4:33)

Music: <https://www.youtube.com/watch?v=bcmoXkvcQ-c>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>

<https://www.hymykoulut.fi/hymy-aidot>

Joulukuu

Empatia ja myötätunto



JOULUKUU

Myötätunnon ja empatian kokemus on kaikkien tunnetaitoharjoitusten lähtökohta.

Lapsen, nuoren ja aikuisen, joka harjoittelee tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä, on saatava tuntea että hänet hyväksytään, hänestä välitetään ja häntä rakastetaan ja että hänen sen vuoksi halutaan oppivan tunnetaitoja.

Ryhmässä tunnetaitojen oppiminen on jatkuva prosessi. Ilman aikuisen ohjausta lasten muodostamassa ryhmässä piilee monia vaaroja tunnetaitojen vinoutumiseen. Joku lapsi oppii alistumaan ja vähättelemään itseään, kun taas toinen lapsi tottuu määräämään ja alistamaan. Kiusatuksi ja kiusaajaksi kasvaminen on valitettavan yleistä. Siksi aikuisten velvollisuus on seurata lapsiryhmän sosiaalisten suhteiden toimivuutta ja tarpeen tullen ohjata lapsia kunnioittamaan tasa-arvoa. On opittava vuorottelemaan, neuvottelemaan, tekemään kompromisseja, pettymään, voittamaan ja häviämään. Lukemattomat ovat ne tunnetaidot, joita lapsiryhmissä harjoitellaan ja jotka siirtyvät aikuisten yhteisöihin.

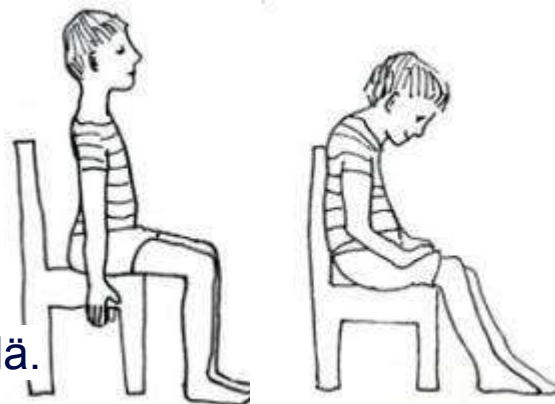
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppi-i-harjoittelemalla>



Aktiivinen rentoutuminen

Aktiivisen rentoutumisen opettelu on tärkeä keino tunnetaitojen oppimiseen. Jännittyneenä ja stressaantuneena on vaikea olla, nauttia ja iloita mistään, keskittyä ja oppia uutta. Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen ja harjoittelu. Lapselle voi tehdä oman kuvasarjan, joka visualisoi hänelle rentoutumista:

1. Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla.
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
3. Jännitä itsesi kokonaan.
4. Puhalla keuhkot tyhjiksi.
5. Rentouta itsesi kokonaan.
6. Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.



Tammikuu: Tunnetaidot

Taitoa tiedostaa ja tunnistaa tunteita itsessä ja toisissa

Henkilökunnalle

- Tunnetaitajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 68)
- Itselle jotain hyvää: Hyvän huomaamisen puutarha henkilökunnan tilaan
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivut 8-9)

Oppilaille

- Tunnetaitajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 68)
- Tunnekortit
(esim. Mieli ry, Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello, Nallekortit)
- Leikistä tunteeseen
(Lähde: Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello)
- Tunne pantomiimi / Alias



Helmikuu: Kaveritaidot

Hyvät kaveritaidot eivät ole juuri kenessäkään meistä automaattisesti, jokainen tarvitsee harjoitusta ja rohkaisua ainakin johonkin osa-alueeseen

Henkilökunnalle

- Ihmissuhdetaiturin viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 196)
- Ystävyyssnimet
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 214)

Oppilaille

- Ihmissuhdetaiturin viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 196)
- Ystävyyssnimet
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 214)
- Hyvä ystävä
(Lähde: Oulun turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali, esiopetus, sivu 24)
- Luokan oma kaverilaulu
(Lähde: MLL, sivu 10)
- Ystävänpäiväradio
- Myötätuntoisuus -> hyväntekeväisyys



Maaliskuu: Arjen selviytymistaidot

Taitoa ymmärtää, että voin itse vaikuttaa oman elämäni onnellisuuteen

Henkilökunnalle

- Oman elämän johtajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 290)
- Kupillinen myötätuntoa, tee-tarjoilu
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 228)
- Myötätunnon puutarha
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, s. 222-223)

Oppilaille

- Oman elämän johtajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 290)
- Selviytyjän purjeet -juliste (Mieli ry)
- Mielen terveyden käsi (Mieli ry)
- Askel aikuisuuteen.fi
Askeleita luontoon
- Some-säännöt ja mediakäyttäytyminen



Huhtikuu: Fyysinen hyvinvointi

Taitoa huomioida ravinnon, unen, liikkumisen ja rentoutumisen vaikutus omaan hyvinvointiin

Henkilökunnalle

- Viiden sormen lempeä läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 134)
- Henkilökunnan liikuntailtapäivä

Oppilaille

- Viiden sormen lempeä läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 134)
- Koulun hyvinvointiolympialaiset
- Hyvän jälki -rentoutus hyvistunteja
(Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali, 1-2 lk, s. 22)
- Rentoutusharjoituksia koululaisille
(Lähde: mieli.ry)
- Syönkö terveellisesti, liikunko ja nukunko tarpeeksi?
- Aikakauslehtimateriaalia kuvina kirjoitustehtäviin



Toukokuu: Saavutukset ja niistä riemuitseminen

Taitoa tunnistaa omia saavutuksiaan ja kykyä juhlia itseään ja omaa suoritustaan

Koko koululle

- Unelmiin uppoutujan viiden sormen läsnäoloharjoitus
(Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, sivu 258)
- Koko koulun supersankarinaamaiset / juhlat
- Kehumisharjoitus



Hyvis-ryhmän jäsenten tehtävät

- Hyvinvoinnin vuosikellosta tiedottaminen ja markkinointi kouluille
- Koulukohtaiset suunnitelmat hyvinvoinnin vuosikellon toteuttamisesta (esim. kuukausiteemat näkyville ja eläväksi henkilökunnan tilaan)
- Tuntisuunnitelmien jalkauttaminen kouluille ja siirtäminen Driveen sekä tuntien muokkaus (esim. tuntien pitämisen tiheys, tuntien ajankohdat, tiedottaminen tulevista tunneista)
- Tarvittaessa opettajille tukena oleminen (esim. liitteet, kortit, tunneilla mukana oleminen)
- Palautteen kerääminen tunneista (ks. esimerkki) ja niiden pohjalta tuntien muokkaaminen tulevaa ajatellen
- Yhdessä läpi palautteita hyvinvointiryhmässä ja ohr-ryhmissä

Lähteinä käytetyt materiaalit:

Avola, P. & Pentikäinen V., 2020. Kukoistava kasvatus 2p.

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

Hintikka, J. 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Koulutuspalvelut Oy.

Mieli. Suomen Mielenterveys ry. 2022. Saatavilla www-muodossa:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste-neuvolaan-ja-varhaiskasvatukseen/>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/selviytyjan-purjeet/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Kaveritaidot kaikille - opas luokanopettajille. Miktor. Saatavilla www-muodossa:

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlifi/prod/2017/06/30133128/Kaveritaidot-kaikille-luokanopettajan-opas.pdf>

MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Terve minä: Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Hämeen Kirjapaino Oy. Saatavilla www-muodossa:

<https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07160453/MLL-Terve-min%C3%A4-2010.pdf>



Oulun kaupunki. Turvallinen Oulu -hanke. 2022. Saatavilla www-muodossa:
https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_Esiopetus_A4_sahkoinen_09122022.pdf/4e5fbe49-c101-4a9c-964a-4df1d49f9cfc

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello. 2018. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.
Saatavilla www-muodossa:
<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Toivakka, S. Maasola, M. 2017. Taito kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus.

YLE Areena podcastit. 2021. Vahvuusvariksen tarinat. Saatavilla www-muodossa:
<https://areena.yle.fi/podcastit/1-50800984>

