



# KANKAANTAAN KOULUN HYVINVOINTISUUNNITELMA

*”Merkittävin aikuisuuden selviytymistä ennustava tekijä  
lapsuudessa ei ole älykyys tai kouluarvosanat, vaan se  
miten, lapsi tulee toimeen ihmisten kanssa.”*

*William Hartup*

Kirjoittajat: Maiju Kunnas ja Iida Vendelin

# Sisällys

1 Alkusanat .....	2
2 Teoriataustaa .....	3
2.1 Perma+H -teoria .....	4
2.2 Kunnioittavan kohtaamisen ja hyvän vuorovaikutuksen avaimet .....	6
3 Hyvinvointi OPS:ssa .....	8
4 Hyvinvointia tukeva koulukulttuuri .....	12
4.1 Kankaantaan koulun arvopohja .....	13
4.2. Käytännön toimet hyvinvoivan koulukulttuurin edistämiseksi .....	14
4.2.1 Hyvinvointitiimi .....	14
4.2.2 Hyvinvointiopetus .....	15
4.2.3 Yhteisöllinen opiskeluhuoltoryhmä .....	17
4.2.4 Vanhempainyhdistys .....	17
4.2.5 Hyvinvointikysely .....	18
4.2.6 Oppilaskuntatoiminta .....	18
4.2.7 Musiikkipainotus .....	18
4.2.9 Taito- ja taideaineet .....	19
4.2.10 Arjen vinkit hyvinvoinnin tukemiseen .....	20
4.3 Hyvinvoiva henkilökunta .....	21
4.3.1 Aikuinen muuttuu ensin! Ei se mitä sanot - vaan se miten toimit .....	21
4.3.2 Keinot henkilökunnan hyvinvoinnin lisäämiseksi .....	22
5 Lopuksi .....	24
Lähteet .....	25

# 1 Alkusanat

Hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi kädessä, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia tai keskenään ristiriidassa olevia asioita. Tästä syystä koulu on oikea ja tärkeä paikka hyvinvointitaitojen oppimiselle. Myös positiivinen ilmapiiri ja myönteiset tunteet koulussa lisäävät oppilaiden hyvinvointia. Koulussa myönteisiä tunteita tulisikin vaalia erityisesti siitä syystä, että niillä on suotuisia vaikutuksia käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin sekä koulumenestykseen. Myönteisten tunteiden hyödyt hyvinvoinnille ja oppimiselle ovat selvinneet tutkimuksissa kuitenkin vasta 2000-luvun jälkeen. (Avola & Pentikäinen, 2019, s.14–17 ja Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

Aihe on siis moneen muuhun koulussa opetettuun verrattuna melko uusi. Valmiita toimintamalleja ei välttämättä ole päässyt syntyään, jolloin niitä on viimeistään nyt aika testailta ja rakentaa omaan kouluun sopivaksi. Kankaantaan koululla on lähdetty rakentamaan omaa toimintamallia hyvinvointikulttuurin kehittämiseksi keväällä 2021. Tähän suunnitelmaan on koottu asiat, joita olemme koululla kokeneet toimiviksi, mitä hyvää ja haastavaa se on tuonut tullessaan sekä mitkä ovat meidän ajatuksemme ja tavoitteemme hyvinvointiopetuksesta tulevaisuudessa.

Kankaantaan koulun hyvinvointikulttuurin kehittämisen työryhmässä on ollut mukana rehtori Jari Vänskä, erityisopettaja Noora Hirvikoski, koulukuraattori Maiju Kunnas, erityisluokanopettajat Johanna Rentola, Riikka Vallisto-Paulanne ja Niina Hongisto sekä luokanopettajat Iida Vendelin ja Hertta Taipale. Työryhmä on osallistunut myös Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana -hankkeeseen vuosina 2022-2023, jonka lopputyönä tämä hyvinvointisuunnitelma toteutettiin.

Koulumme hyvinvointikulttuurin kehittämisen pitkän aikavälin tavoitteena on kuitenkin koulun koko henkilökunnan motivoitunut ja sitoutunut työote hyvinvoivan koulukulttuurin edistämiseksi, yhdessä hyvinvoivien oppilaiden kanssa. Lisäksi tarkoituksena on hyvinvointiopetuksen jalkauttaminen luontevaksi osaksi jokapäiväistä kouluarkea. Tämän hyvinvointisuunnitelman päätavoitteina onkin koulussa tapahtuvan hyvinvointiopetuksen tarpeellisuuden perustelemine tiiviin teoriaaustan, opetussuunnitelmasta tehdyn taulukon sekä koululla tehtyjen havaintojen ja saadun palautteen perusteella.

## 2 Teoriataustaa

Onnellisuutta ja hyvinvointia pidetään länsimaisessa kulttuurissa nykyään merkityksellisenä arvona. Myönteisen elämän ja henkisen terveyden yksi tukipilareista on taito olla tyytyväinen ja onnellinen elämäänsä. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka muodostavat ihmisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Ihmisen elämässä hyvinvointi esiintyy esimerkiksi positiivisena mielialana ja elämään tyytyväisyytenä. (Meriläinen, Lappalainen & Kuittinen, 2008, s.8, Leskisenoja 2017, s.35.)

Hyvinvoinnin edellytyksenä voidaan pitää ihmisen elämän ajan kestäväää toimintakykyä, jonka ansiosta hän voi osallistua aktiviteetteihin, joita pitää mielekkäinä ja ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Laaja-alaiset hyvinvointitaidot ovat kokonaisuus, joissa on etenkin kysymys elämäntaidoista. Sellaisista taidoista, joita tarvitsemme elämämme varrella erilaisissa tilanteissa, sekä taidoista, jotka auttavat meitä elämään onnellista, merkityksellistä ja hyvää elämää. Kun elämässä tulee vastaan erilaisia haasteita ja vaikeuksia, on elämän- ja hyvinvointitaidoista silloin apua. (Avola & Pentikäinen, 2019, s.14.)

Avolan ja Pentikäisen (2019, s. 14–17) mukaan hyvää elämää voidaan sekä oppia että opettaa. Lapsista ja nuorista voidaan kasvattaa onnellisia sekä hyvinvoivia aikuisia positiivisella ja vahvistavalla kasvatuksella. Kasvava lapsi ja nuori on kaikkein herkin ottamaan vastaan ympäristön vaikutuksia ja sen vuoksi lapsuus ja nuoruus ovat ihmisen parasta vaikutuksen aikaa hyvinvoinnin kannalta. (Avola & Pentikäinen, 2019, s.14–17)

Lasten ja nuorten olisi hyvä opetella pienestä lähtien tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja, ajattelutaitoja, läsnäolotaitoja, stressinhallintaa, ratkaisukeskeisyyttä ja itsensä johtamista. Yhteiskunnassamme ollaan samaa mieltä siitä, että näitä taitoja on hyvä oppia, mutta kysymykseen siitä, missä ja kenen kanssa taitoja tulisi oppia, on eriäviä mielipiteitä. Joidenkin mielestä näiden taitojen opettaminen on kodin vastuulla ja akateemisten tietosisältöjen opettaminen on koulun vastuulla. Käytännössä hyvinvointi ja oppiminen kulkevat kuitenkin pitkälti käsi kädessä, eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia tai keskenään ristiriidassa olevia asioita. Koulussa voidaan opettaa, oppia ja vahvistaa hyvinvointitaitoja eri tavoin. Koulu on oikea ja tärkeä paikka hyvinvointitaitojen oppimiselle, joita tutkitaan koulussa yhdessä turvallisen, myönteisen ja kannustavan aikuisen kanssa. Tämä ei kuitenkaan poista kodin merkitystä hyvinvointitaitojen opettajana. Joidenkin lasten kotoa voi periytyä yksinäisyyttä, pahoinvointia ja syrjäytymistä, jolloin kotoa saadut eväät hyvinvointitaitoihin jäävät vähäisiksi. Tästä syystä koululla on tärkeä rooli hyvinvointitaitojen ja elämäntaitojen opettamisessa. (Avola & Pentikäinen, 2019, s.14–17)

## 2.1 Perma+H -teoria

Seligman (2012) on kehittänyt PERMA-hyvinvointiteorian, joka esitellään kokonaisuudessaan Seligmanin kirjoittamassa Flourish-kirjassa. PERMA-teoriaa voidaan pitää runkona sille, miten positiivista pedagogiikkaa kouluissa toteutetaan. Se tarjoaa konkreettisen ja selkeän raamin hyvinvointiopetuksen suunnitelmiselle ja toteuttamiselle. PERMA-teorian osatekijöitä yhdistää niiden yhdessä aikaansaama onnellisuus ja hyvinvointi. Näin ollen mitä enemmän ja kokonaisvaltaisemmin PERMA-teorian osa-alueita voidaan lapsille opettaa ja tarjota, sitä enemmän syntyy onnellisuutta ja hyvinvointia. Toisaalta PERMA-teorian osa-alueet toimivat myös yksinään, jos kaikkia osa-alueita ei pystytä yhtä aikaa opettamaan. Hyvinvointia lisää jo yhdenkin osa-alueen vahvistaminen ja opettaminen. (Leskisenoja, 2017, s.37; 48–49, Avola & Pentikäinen, 2019, s.96.)

PERMA koostuu sanoista:

**P**ositive emotions eli myönteiset tunteet

**E**ngagement eli uppoutuminen ja läsnäolo

**R**elationships eli ihmissuhteet

**M**eaning eli merkityksellisyys

**A**ccomplishment eli saavuttaminen.

Myöhemmin PERMA-teoriaan on liitetty **H = Health**

eli muut hyvinvointiin vaikuttavat asiat, kuten liikunta ja uni. (Leskisenoja, 2017, s.37; 48–49, Avola & Pentikäinen, 2019, s.96.)



PERMA-teorian ensimmäinen osa-alue on **myönteiset tunteet**. Hyvinvointimme perusta on myönteiset tunteet ja ne vaikuttavat positiivisesti elämäämme. Myönteisiä tunteita ovat muun muassa ilo, tyytyväisyys, kiitollisuus, toiveikkuus ja kiinnostus. Koulussa myönteisiä tunteita tulisi erityisesti vaalia, sillä niillä on suotuisia vaikutuksia käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin sekä koulumenestykseen. Positiivinen ilmapiiri koulussa lisääkin oppilaiden hyvinvointia. (Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

Myönteisten tunteiden hyödyt hyvinvoinnille ja oppimiselle ovat selvinneet tutkimuksissa kuitenkin vasta 2000-luvun jälkeen. Perma-teorian lisäksi tutkimuksissakin on todettu, että myönteiset tunteet edistävät oppimisen lisäksi, hyvinvointia, kouluviihtyvyyttä ja luokkahenkeä. Toisaalta myönteiset tunteet ovat hauraampia ja haihtuvat nopeasti, siksi niitä pitää huomata, vahvistaa ja harjoitella enemmän. Ihminen on luontaisesti negatiivisuuteen taipuvainen, joten siitäkin syystä myönteiset tunteet

tarvitsevat enemmän huomiota ja vahvistusta. Yksi negatiivinen tunnekokemus tarvitsee vastapainoksi kolme positiivista tunnekokemusta. Myönteisistä tunteista koostuu ajan saatossa kasautuva myönteinen tunnetila, joka on hyvinvoinnin, resilienssin ja terveyden vahva perusta. Myönteiset tunteet auttavat myös kohtaamaan negatiivisia tunteita, kun negatiivisten tunteiden sietäminen, kohtaaminen ja käsittely vahvistaa sekä kehittää taas myös resilienssiä. (Heikari 2022a.)

Toinen PERMA-teorian osa-alue, **sitoutuminen**, kuvastaa hyvinvointia, joka voidaan saavuttaa työskentelyyn syventymisen tai kiinnostumisen kautta. Sitoutumista voidaan kuvata myös flow-tilalla, jossa ihminen työskentelee haastavan tehtävän parissa ja saattaa kadottaa ajan- sekä paikantajunsa. Tällöin tehtävän tehtyään tai toiminnan päätyttyä ihminen tuntee toiminnan palkitsevana ja nautinnollisena. Koulutyössä flow voidaan liittää suoriutumiseen sekä henkiseen hyvinvointiin ja hyvään itsetuntoon. (Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

PERMA-teorian kolmas osa-alue on **ihmissuhteet**, joilla tarkoitetaan ihmisen perustavanlaatuista tarvetta tulla huolehdituksi, rakastetuksi sekä arvostetuksi. Yhteisöllisyys liittyy voimakkaasti myönteisiin elämäkokemuksiin, mutta myös hetkiin, joissa on mukana paha mieli ja vastoinkäymiset. Hyvinvoinnin kannalta on kaikkein merkityksellisimpiä läheiset, turvalliset ja kannustavat ihmissuhteet. Tämä koskee myös kouluympäristöä. Koulussa tärkeimpiä ihmissuhteita ovatkin oppilaiden väliset, opettajan ja oppilaiden väliset sekä koulun ja kodin väliset suhteet. (Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

**Merkityksellisyys** on PERMA-teorian neljäs osa-alue, jossa hyvinvointia pyritään lisäämään motivoimalla oppilaita etsimään elämäänsä merkitystä ja tarkoitusta. Oppilas, joka kokee koulunkäynnin merkitykselliseksi, on koulukavereitaan sitoutuneempi oppimaan. Merkityksellisyydessä täytyy huomioida yksilöllisyys, koska eri asiat ovat merkityksellisiä eri ihmisille. (Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

PERMA-teorian viimeinen osa-alue **saavuttaminen** tarkoittaa menestymistä, voittamista ja hyviin suoriin yltämistä. Saavutuksia tavoitellaan juuri niiden itsensä takia. Kun saavuttaa jotain niin samalla hyvinvointi lisääntyy ja vastaavasti hyvinvoinnin lisääntyminen parantaa saavutuksia. Hyvinvoiva oppilas saa parempia arvosanoja kuin oppilas, joka voi huonommin. (Leskisenoja, 2017, s.50–56.)

## 2.2 Kunnioittavan kohtaamisen ja hyvän vuorovaikutuksen avaimet

PERMA+H teorian R-kirjain tarkoitti ihmissuhteita. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että hyvinvoinnin kannalta on kaikkein merkityksellisimpiä läheiset, turvalliset ja kannustavat ihmissuhteet. Hyvien ihmissuhdetaitojen yksi tärkein taitokokonaisuus onkin hyvät vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustaitoja voi harjoitella ja kehittää aivan samalla tavalla kuin mitä tahansa muitakin taitoja. Tutkimuksissa on myös havaittu, että opetuksessa ei toimi mikään, jos vuorovaikutus ei toimi. Mikään opetusmenetelmä, digilaite tai -sovellus ei korvaa puutteita inhimillisessä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. Oppilaiden päivittäisistä, arjessa tapahtuvista kohtaamisista ja koulu yhteisön vuorovaikutussuhteista syntyy ilmapiiri, jossa mahdollistuvat sekä oppiminen että hyvinvointi. (Heikari, 2022b.)

Kunnioittava kohtaaminen ja hyvä vuorovaikutus pohjautuvat seuraavassa esiteltäviin Heikarin (2022b) koamaan viiteen K-kirjaimeen, joihin sisältyy myös Kankaantaan koulun arvot; kohtaaminen, kunnioitus ja kuunteleminen. Koulumme arvopohja esitellään tässä suunnitelmassa tarkemmin luvussa 4.1.

**Kiinnostu** - Kiinnostu toisista ihmisistä! Ole avoin ja ystävällisen utelias. Mene juttelemaan, tutustu rohkeasti ja osoita, että olet aidosti kiinnostunut toisesta. Kiinnostuminen on aktiivista myönteistä huomion osoittamista toisille ihmisille. Se on läsnäoloa, kuuntelua, kysymyksiä ja myönteistä vuorovaikuttamista. Kun kiinnostut aidosti ja aktiivisesti toisista ihmisistä, saat ystäviä helpommin ja ihmiset haluavat tutustua myös sinuun!

**Kunnioita** - Kunnioitus tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Yksi kunnioituksen ydinteema on kuitenkin erilaisuuden hyväksyminen ja toisen ihmisen yksilöllisyyden kunnioittaminen sellaisena kuin hän on. Kunnioitus on erilaisten ajatusten, toimintatapojen ja mielipiteiden kunnioittamista. Vaikka me ihmiset olemme erilaisia, ajatteleminen eri tavoin ja toimiminen eri tavoilla, voimme silti löytää yhteyden toistemme yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden kunnioituksen avulla. Kunnioitus on ennen kaikkea toisen ihmisen kohtaamisessa läsnä oleva ja vaistettava asenne

**Kysy** - Kysyminen on aktiivista ja kunnioittavaa kiinnostumista toisesta ihmisestä. Kysyminen osoittaa, että arvostamme toisen ihmisen ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä. Hyvät kysymykset ohjaavat keskustelua eteenpäin ja mahdollistavat myönteisen ja merkityksellisen vuorovaikutuksen. Hyvät kysymykset ovat ratkaisukeisyyden ytimessä. Ne ovat avoimia, kunnioittavia ja eteenpäin vieviä. Lisäkysymysten esittäminen saa toisen ihmisen tuntemaan, että häntä arvostetaan ja että kysymysten esittäjä välittää. Hyvät kysymykset

auttava eteenpäin vaikeista hetkistä ja vähentävät väärinkäsityksiä. Älä olet – ota selvää! Kysy, niin tiedät enemmän!

**Kuuntele** - Kuunteleminen on yksi hyvän vuorovaikutuksen ja hyvien ihmissuhteiden tärkein tekijä. Tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi ovat perustavanlaatuisia inhimillisiä tarpeita, jotka täyttyvät, kun koemme, että meitä kuunnellaan läsnä olevasti ja hyväksyvästi. Aktiivinen kuunteleminen on kiinnostumista, kunnioittavaa läsnäoloa ja kykyä asettua avoimeen vuorovaikutukseen kuuntelemalla – ja mikä tärkeintä kuulemalla aidosti, mitä toinen haluaa sanoa. Aktiivinen ja läsnä oleva kuunteleminen on ihmissuhteiden taikavoima, jonka hienous kiteytyy kauniisti tässä seuraavassa lainauksessa:

*”Kuinka oppia puhumaan niin, että toinen haluaa kuunnella? Ja kuuntelemaan niin, että toinen haluaa puhua”* (Luostarinen & Peltomaa, 2016).

**Kannusta** - Kannustaminen on kiinnostumisen, kunnioituksen, kysymisen ja kuuntelun jälkeen se merkittävin vuorovaikutuksellinen elementti, joka nostaa ihmissuhteet ja vuorovaikutuksen uudelle tasolle. Kannustus on se rakastavan ystävällinen tuuli, joka saa sekä lapset että aikuiset vahvistumaan, uskomaan itseensä ja kohoamaan siivilleen. Kannustus on ihmisyyttä kohottava supervoima, jota harjoittelemalla voimme taituroida vuorovaikuttamisen mestareiksi ja ennen kaikkea aidosti rakastavan ystävällisiksi ja myönteisiksi kanssaihmisiksi. Aito kannustus ja kehu on kuin auringon valo, joka saa oppilaat avautumaan, loistamaan ja kuistoamaan. Kannustus on taito, jota pitää ja kannattaa harjoitella ja opettaa aktiivisesti! (Heikari, 2022b.)



### 3 Hyvinvointi OPS:ssa

	1.-2.lk	3.-4.lk	5.-6.lk
<b>Suomen kieli ja kirjallisuus</b>	Oppilas rohkaistuu: osallistumaan erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ryhmä- ja luokkatilanteissa, osallistumaan keskustelutilanteisiin, esittämään kysymyksiä ja mielipiteitä, osallistumaan erilaisiin leikkeihin ja ilmaisuharjoituksiin sekä ottamaan erilaisia rooleja ja ilmaisemaan itseään draaman avulla.	Oppilas osallistuu erilaisiin äänenkäyttö- ja draamaharjoituksiin ja -leikkeihin. Oppilas rohkaistuu ilmaistamaan mielipiteensä ja toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.	Oppilas osallistuu draamatoimintaan. Oppilas pyrkii vaikuttamaan omalla viestinnällä. Oppilas osaa pitää lyhyen valmistellun puheenvuoron tai esityksen.
	Oppilas kehittää aktiivisuuttaan ja mielikuvitustaan erilaisissa ryhmäviestintätilanteissa.	Oppilas osaa toimia erilaisissa ryhmissä ja arvioi omaa toimintaansa ryhmän jäsenenä.	Oppilas osallistuu aktiivisena toimijana vuorovaikutustilanteissa.
	Oppilas harjoittelee havainnoimaan tunne- ja eelviestintää ja keskustelemaan niiden herättämistä ajatuksista.	Oppilas harjoittelee perusviestintätaitoja (katsekontakti, vuorottelu, kuunteleminen, reagointi).	Oppilas osaa käyttää kokonaisilmäilyä keinoja omien ideoidensa ja ajatustensa ilmaisemiseen ryhmässä.
	Oppilas pyrkii huomioimaan toisia ja käyttäytyy muita kohtaan kunnioittavasti. Oppilas harjoittelee tietoisesti hyviä käytöstapoja.	Oppilas osaa asioida erilaisissa tilanteissa asianmukaisesti. Oppilas kehittää kielenkäyttötaitoaan erilaisissa viestintätilanteissa.	Oppilasta ohjataan huomaamaan toisten tarpeita ryhmäviestintätilanteissa.
	Oppilas osallistuu aktiivisesti luokan hyvän ilmapiirin rakentamiseen ja käyttäytyy asiallisesti toisten tunteita huomioiden.	Oppilas ymmärtää palautteen antamisen merkityksen ja harjoittelee rakentavan palautteen antamista ja vastaanottamista.	Oppilas osaa antaa ja vastaanottaa rakentavaa palautetta.
<b>Matematiikka</b>	Oppilas vahvistaa itsetuntemustaan ja harjoittelee kehityksessä olevia taitojaan.	Oppilas vahvistaa jo harjoiteltuja taitoja ja kiinnostuu oppimaan uutta.	Oppilas vahvistaa harjoiteltuja taitoja ja kiinnostuu oppimaan uutta.
	Oppilas oppii huomaamaan oman oppimisensa etenemisen.	Oppilas kehittää ajattelun taitoja oppiaineen sisällön kautta.	Oppilas kehittää ajattelun taitoja oppiaineen sisällön kautta.
<b>Ympäristöoppi</b>	Oppilas harjoittelee ryhmässä toimimisen taitoja ja tunnetaitoja, oman itsensä ja muiden arvostamista, ilmaisemaan itseään ja perustelemään näkemyksiään.	Oppilas vahvistaa valmiuksia ja toimintamalleja, jotka edistävät yhteistyötä ryhmässä ja ehkäisevät kiusaamista. Oppilas opettelee toimimaan kohteliaasti ja rakentavasti yhteistyön edistämiseksi lähiyhteisössä.	Osaa kuvata esimerkkien avulla toimintamalleja: ryhmässä toimimiseen, kohteliaaseen käytökseen ja tunteiden ilmaisuun ja niiden säätelyyn.

	Oppilas pohtii mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä, kasvua ja kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä sekä elämän perusedellytyksiä.	Oppilas osaa selittää, mitä on mielen hyvinvointi ja opettelee toimintamalleja, joilla sitä voidaan edistää. Oppilas oppii ymmärtämään unen, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä terveydelle ja toimimaan tämän tiedon pohjalta terveyttä edistävästi omassa arjessa.	Oppilas vahvistaa taitojaan edistää omaa henkistä hyvinvointiaan. Oppilas perehtyy terveyden eri osa-alueisiin voimavaranäkökulmasta. Oppilas soveltaa terveysosaamisen taitoaan arjessa ja tarkastelee, miten voi edistää terveyttä ja ennaltaehkäistä sairauksia omassa elämässä.
<b>Uskonto (ev.lut.)</b>	Oppilas harjoittelee ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan, yhdessä elämisen, mielipiteidensä perustelua, toisten mielipiteiden kuuntelua, toisen kunnioittamisen sekä ympäristön kunnioittamisen taitoja.	Oppilas harjoittelee eettisten asioiden pohdintaa, omien tunteiden ja kokemusten jakamista. Oppilas oppii tunne- ja vuorovaikutustaitoja esimerkiksi näytelmien, roolileikkien ja ryhmätöiden kautta. Oppilas oppii käsittelemään erilaisia ristiriitatilanteita.	Oppilas oppii arvioimaan toimintansa eettisyyttä tunnistamalla oikean ja väärän toisistaan. Oppilas pohtii omatunnon merkitystä ja anteeksi pyytämisen ja anteeksi antamisen merkitystä. Oppilas osaa ilmaista itseään, kuunnella toisia ja ilmaista omia tunteita ja kokemuksiaan.
	Oppilas oppii omien tunteiden ja kokemusten jakamista, luottamaan itseensä ja elämäänsä sekä kohtaamaan rohkeasti tulevaisuuden.	Oppilas oppii luottamaan elämäänsä ja itseensä. Oppilaalle korostetaan jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta ja toisen ihmisen ja ympäristön kunnioittamista.	Oppilas oppii luottamaan elämäänsä ja itseensä myönteisen maailmankatsomuksen ja itsetunnon vahvistamisen kautta. Oppilas oppii arvostamaan sekä omaa että toisten henkistä ja aineellista kulttuuriperintöä.
<b>Elämän-katso- mustieto</b>	Oppilas harjoittelee tunne- ja vuorovaikutustaitoja esimerkiksi näytelmien, roolileikkien ja ryhmätöiden kautta. Oppilas harjoittelee tunnistamaan erilaisia tunteita ja käsittelemään niitä. Oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja kuuntelemalla toisia ja tekemällä kysymyksiä. Oppilas oppii kuuntelu- ja keskustelutaitoja.	Oppilas harjoittelee havaitsemaan asioiden välisiä suhteita ja ajattelun taitoja. Oppilas harjoittelee ilmaisemaan mielipiteitä ja niiden perusteluja. Oppilas oppii keskustelu- ja kuuntelutaitoja.	Oppilas oppii kuuntelu- ja keskustelutaitoja sekä tunne ja vuorovaikutustaitoja. Oppilas osallistuu aktiivisesti vuorovaikutustilanteisiin ja oppii käsittelemään erilaisia ristiriitatilanteita. Oppilas osaa kuunnella toisia ja harjoittelee

	<p>Oppilas oppii ymmärtämään oman kulttuurin juuria ja monimuotoisuutta, kunnioittamaan omaa ympäristöä ja luontoa.</p> <p>Oppilas tutustuu alustavasti lähiympäristönsä tapoihin. Oppilas oppii käsittelemään ristiriitatilanteita.</p> <p>Oppilas harjoittelee eettistä pohdintaa, eläytymään toisen asemaan ja osoittaa arvostavansa muiden ajattelua.</p>	<p>Oppilas harjoittelee eettisten asioiden pohdintaa, omien tunteiden sekä kokemusten jakamista.</p> <p>Oppilas harjoittelee yhteistyötaitoja ja opettelee ottamaan vastuuta itsestään ja ympäristöstään.</p>	<p>Oppilasta ohjataan pohtimaan asioita eettisesti ja ottamaan huomioon erilaiset näkökulmat. Oppilas osaa soveltaa eettisiä periaatteita arjen tilanteissa. Oppilas osaa ottaa vastuuta ympäristöstään ja kertoa, mitä vastuun ottaminen luonnosta tarkoittaa omassa toiminnassa. Oppilas tiedostaa omien elämäntapojen, valintojen ja tekojen merkityksen itselle, lähiympäristölle ja luonnolle.</p>
<b>Musiikki</b>	<p>Oppilas harjoittelee toimimaan musiikillisen ryhmän jäsenenä ja saa onnistumisen kokemuksia.</p>	<p>Oppilas harjoittelee yhteisen tavoitteen asettamista. Oppilas harjoittelee asiallista suhtautumista omaan ja muiden tuottamaan musiikkiin.</p>	<p>Osallistuu yhteisen musiikillisen tavoitteen asettamiseen ja toimii tavoitteen mukaisesti. Oppilas saa onnistumisen kokemuksia. Oppilas osaa esittää näkemyksiään kuulemastaan.</p>
<b>Kuvataide</b>	<p>Oppilas kiinnostuu ja arvostaa omaa ja muiden kulttuuria, työskentelyä sekä kuvallisia tuotoksia. Oppilas havainnoi eri aistein itseään ja rakennettua ympäristöä ja keskustelelee havainnoistaan.</p>	<p>Työskentelyn ilo ja onnistumiset. Mielenpitoisten perustelevien, havainnoista keskusteleminen. Tavoitteellinen ja pitkäjänteinen työskentely yksin ja yhdessä.</p>	<p>Oppilas työskentelee tavoitteellisesti sekä yksin että yhdessä.</p> <p>Oppilas osaa asettaa tavoitteita, osaa työskennellä yksin ja yhdessä.</p> <p>Oppilas osaa ilmaista itseään kuvataidon eri keinoin</p> <p>Oppilas saa iloa ja onnistumista omasta työstään.</p>
<b>Käsityö</b>	<p>Oppilas tunnistaa onnistumisia ja omien ideoidensa vaikutuksia. Oppilalle pyritään tarjoamaan kokemuksia onnistuneen työskentelyn tuottamasta hyvän olon tunteesta. Oppilasta kannustetaan keksimään sekä yksin että ryhmässä innostavia ideoita.</p>	<p>Oppilas saa käsityöstä onnistumisen kokemuksia ja hänelle tarjotaan kokemuksia onnistuneen työskentelyn tuomasta hyvän olon tunteesta. Oppilas opettelee suojautumaan vaaroilta ja riskeiltä. Oppilasta rohkaistaan keksimään sekä yksin että yhdessä innostavia ideoita ja uskomaan niihin.</p>	<p>Oppilasta autetaan ymmärtämään käsityön merkitys ihmisen hyvinvoinnille.</p> <p>Oppilas saa kokemuksia onnistumisesta johtuneen hyvinvoinnin tunteesta.</p> <p>Työskentely vastuuntuntoisesti ja pitkäjänteisesti Harjoitellaan suunnittelemaan yksin ja yhdessä.</p>

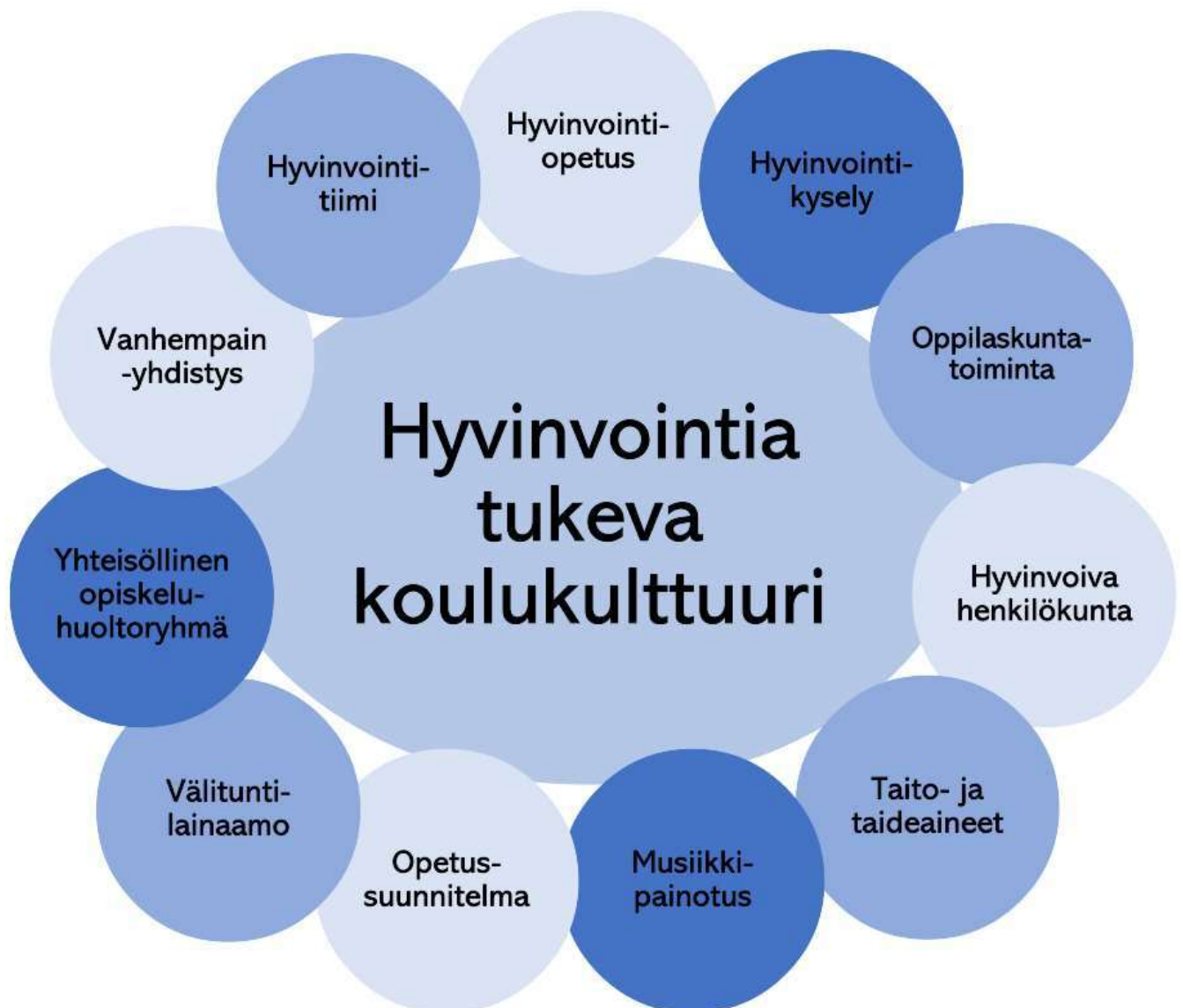
<b>Liikunta</b>	Oppilas harjoittelee ilmaise- maan itseään liikunnan avulla ja kokeilee sekä itse- näisesti että yhdessä erilaisia liikuntatehtäviä. Oppilas opettelee kannustamaan muita sekä sietämään petty- myksiä ja iloitsemaan toisten onnistumisista. Oppilas har- joittelee havainnoimaan itse- ään ja ympäristöään ais- tien avulla.	Oppilasta kannustetaan arki- liikuntaan. Oppilas opettelee säätelmään liikkumistaan, toimintaansa ja tunneilmai- suaan liikuntatilanteissa. Op- pilas harjaantuu toimimaan ryhmän jäsenenä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Oppilas harjaantuu tunnista- maan kehonsa eri signaaleja ja toimimaan tuntemusten mukaan (esim. rentoutumis- harjoitukset).	Kannustetaan arkiliikun- taan ja käytetään apuna esimerkiksi liikuntaläk- syjä. Oppilas harjoittelee havainnoimaan itseään ja ympäristöään ja teke- mään tarkoituksenmukai- set ratkaisut tilanteen mukaan. Oppilas osaa säädellä tunneilmaisuaan ja toimintaansa liikuntati- lanteissa toiset huomi- oon ottaen.
<b>Englanti</b>	Edistetään ajattelutaitojen kehittymistä ja annetaan ai- neksia muun muassa kult- tuurisen identiteetin muo- dostumiselle ja arvostami- selle.	Oppilas suhtautuu eri kult- tuureihin arvostavasti. Oppi- las harjoittelee vuorovaiku- tusta arkielämän tutuissa ti- lanteissa. Kannustetaan oppilasta iloit- semaan onnistumisista ja käyttämään omia vahvuuksi- aan.	Oppilas suhtautuu eri kulttuureihin arvosta- vasti. Oppilas pystyy vaiht- amaan tietoja ja ajatuk- sia jokapäiväisissä tilan- teissa. Vahvistetaan oppilaan it- seluottamusta kielen- käyttäjänä ja oppijana sekä kannustetaan käyt- tämään omia vahvuuksi- aan oppimisessa ja iloit- semaan onnistumisista.
	Kun sanavarasto karttuu, ke- hittyy samalla vuorovaiku- tustaidotkin. Opiskelussa jä- tetään paljon tilaa leikkisyy- delle, luovuudelle ja ilolle.	Kiinnitetään huomiota pe- rusviestintätaitoihin kuten esimerkiksi kuuntelemiseen ja vuorotteluun. Harjoitel- laan kiittämistä.	Harjoitellaan erilaisia vuorovaikutustilanteita esimerkiksi mielipiteiden ja tunteiden ilmaisua.
<b>Ruotsi</b>			Oppilas harjoittelee posi- tiivista tapaa ryhmässä toimimiseen. Oppilaan tunneilmaisulle annetaan tilaa. Harjoitel- laan kohteliaan viestin- nän muotoja. Opitaan ot- tamaan huomioon muut ryhmän jäsenet ja kanta- maan vastuu niin omasta kuin koko ryhmän toimin- nasta.

Ahokangas, T-P. & Kanto, J. (2020) Idis 0-2, 3-4 ja 5-6 Opettajan oma työkirja. Keuruu PS-kustannus.

Nokian perusopetuksen opetussuunnitelma 2016 ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## 4 Hyvinvointia tukeva koulukulttuuri

Koulumme hyvinvointikasvatus perustuu Kankaantaan koulun arvopohjaan, jonka avulla on myös luotu pohja toimintakulttuurillemme. Arvopohja ohjaa myös käytännön työtämme hyvinvoivan koulukulttuurin kehittämistyössä. Tähän kappaleeseen olemmekin koonneet erilaisia keinoja, joilla pyrimme vaikuttamaan positiivisesti koulumme hyvinvointikulttuuriin. Lisäksi nostamme muutamia jokapäiväisessä arjessa toteutettavia hyvinvointia lisääviä vinkkejä, joita jokainen henkilökunnan jäsen voi halutessaan hyödyntää.



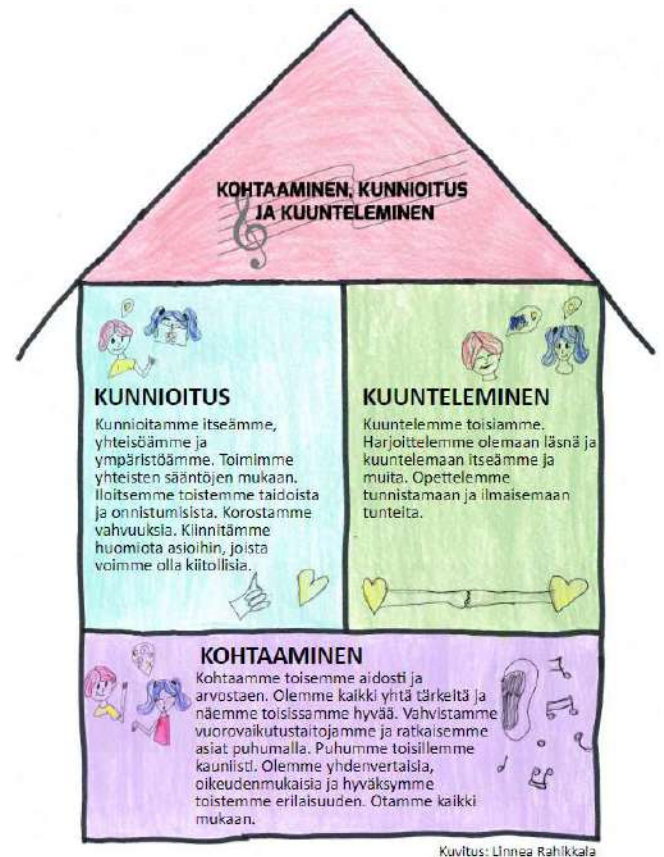
kuva 1. Hyvinvointia tukeva koulukulttuuri.

## 4.1 Kankaantaan koulun arvopohja

Koulumme toimintaa ohjaavat arvot ovat kohtaaminen, kunnioitus ja kuunteleminen. Arvopohjan mukaisia hyvinvointitaitoja opetetaan koulussamme arjen tilanteissa sekä niille varatuilla oppitunneilla. Arvopohja toimii myös koulumme arjen toimintaa ohjaavina sääntöinä.

### Kohtaaminen

- Kohtaamme toisemme aidosti ja arvostaen. Olemme kaikki yhtä tärkeitä ja näemme toisissamme hyvää. Vahvistamme vuorovaikutustaitojamme ja ratkaisemme asiat puhumalla. Puhumme toisillemme kauniisti. Olemme yhdenvertaisia, oikeudenmukaisia ja hyväksymme toistemme erilaisuuden. Otamme kaikki mukaan.



kuva 2. Kankaantaan koulun arvopohja.

Toimintaohjeet aikuisille:

- Toimi itse esimerkkinä. Huomaa ja sanoita hyvää. Pyri tarkastelemaan ja ymmärtämään tilanteita toisen osapuolen näkökulmasta. Ristiriitatilanteiden selvittäessä pysy rauhallisena ja objektiivisena, kiinnitä huomiota selvittelytilanteen aikaan ja paikkaan. Ohjaa ja kannusta toimimaan toivotulla tavalla.
- Voit hyödyntää esimerkiksi hyvinvointikansion materiaaleja, kohtaamisvälkkiä, Huomaa hyvä ja Aivot –materiaalia, ART-ryhmää ja konsultointia.

### Kunnioitus

- Toimimme yhteisen arvopohjan mukaisesti ja kunnioitamme itseämme, yhteisöämme ja ympäristöämme. Iloitsemme toistemme taidoista ja onnistumisista. Korostamme vahvuuksia. Kiinnitämme huomiota asioihin, joista voimme olla kiitollisia.

Toimintaohjeet aikuisille:

- Toimi itse esimerkkinä. Tunnista ja hyödynnä omia vahvuuksiasi. Auta toisia toimimaan samoin. Kiinnitä huomiota onnistumisiin ja hyviin hetkiin ja sanoita ne. Muista kehua ja kannustaa.

- Voit hyödyntää esimerkiksi hyvinvointikansion materiaaleja, Huomaa hyvä ja Aivot-materiaalia, ART-ryhmää ja konsultointia.

### **Kuunteleminen**

- Kuuntelemme toisiamme. Harjoittelemaan olemaan läsnä ja kuuntelemaan itseämme ja muita. Opettelemme tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita.

Toimintaohjeet aikuisille:

- Toimi itse esimerkkinä. Huomioi omat tunteesi ja vaikutus toimintaasi. Puhu tunteista ääneen ja ohjaa toisia hyväksyttävään tapaan ilmaista niitä. Ole saatavilla ja pysähdy kuuntelemaan kiireettömästi.
- Voit hyödyntää esimerkiksi hyvinvointikansion materiaaleja, Huomaa hyvä ja Aivot -materiaalia, ART-ryhmää, huolisyöppöä, kuulumiskierroksia ja konsultointia.

## **4.2. Käytännön toimet hyvinvoivan koulukulttuurin edistämiseksi**

### **4.2.1 Hyvinvointitiimi**

Hyvinvointi on ollut koulussamme painopisteenä vuodesta 2021 alkaen. Kun hyvinvointipainotus tuli koululamme puheeksi keskustelimme avoimesti siitä, kenellä henkilökunnasta olisi tähän henkilökohtaista mielenkiintoa. Viisi opettajaa osoittivat olevansa aiheesta kiinnostuneita ja motivoituneita suunnittelemaan ja laittamaan alulle koulumme hyvinvointikasvatusta. Näin muodostui koulumme hyvinvointitiimi. Jokainen hyvinvointitiimiin kuuluva opettaja sai kuukausittain TVA-korvauksen ja hyvinvointitunnille saatiin lukujärjestykseen oma paikka, jota oli yksi viikkotunti. Hyvinvointitiimin kesken lähdettiin luomaan vuosikelloa hyvinvointikasvatukseen koulumme arvopohjan avulla. Ensimmäisenä lukuvuotena tutustuttiin pienessä määrin lähes kaikkiin luontevahvuuksiin, jotta vahvuudet tulivat oppilaille tutuiksi. Hyvinvointiteemoihin ja luonteen vahvuuksiin liittyen kerättiin materiaalia ja tehtäviä, joista koostettiin lopulta kansio, joka vietiin jokaiseen luokkaan.

Hyvinvointitiimissä olevat opettajat toimivat myös niin sanottuina kiertävinä opettajina. Noin kerran kuukaudessa jokaisella luokalla on yksi hyvinvointiopettajan pitämä hyvinvointitunti. Kyseistä oppituntia muina viikkoina opettaa oma luokanopettaja, joka pystyy hyödyntämään hyvinvointikansiossa olevia materiaaleja ja ideoita.

#### 4.2.2 Hyvinvointiopetus

Koulumme hyvinvointiopetusta toteutetaan tällä hetkellä pääosin hyvinvointitiimin toimesta. Tiimiin kuuluva opettaja pitää yhden hyvinvointitunnin neljän viikon välein. Tavoitteena on, että tässä välissä olisi kolme oman luokanopettajan pitämää hyvinvointituntia kyseisenä ajankohtana. Ajankohdasta olisi tärkeää pitää kiinni lukujärjestysteknisistä syistä, sillä tunnin kohta on rakennettu lukujärjestyksiin niin ettei siihen osu jako-/tukitunteja.

Hyvinvointitiimi on rakentanut konkreettisen kansion, jota päivitetään säännöllisesti. Kansiot löytyvät jokaisesta luokasta, sekä sähköisenä versiona OneDrive:sta, johon jokaisella opettajalla on pääsy. Kansio sisältää myös hyvinvointiopetuksen vuosikellon (kuva 3.), jonka mukaan lukuvuoden teemat ja asiasisällöt määrittyvät. Lisäksi kansiosta löytyy leikinomaisia, pelillisiä, suullisia kuin kirjallisiakin tehtäviä, jotta jokainen luokanopettaja pystyisi valitsemaan ryhmälle ja tilanteeseen nähden sopivan tunnin toiminnon. Kansion lisäksi käytössä on sähköinen Huomaa hyvä! -sivusto netissä, johon koulullamme on lisenssi. Sieltä löytää vahvuuksien käsittelyyn monipuolista tekemistä. Pienemmille oppilaille on esimerkiksi vahvuus rakennettu tarinan ympärille, josta lähdetään yhdessä aihetta pohtimaan. Opettajalle on sivustolla paljon lisämateriaalia ja taustatietoa.

Ensimmäisenä lukuvuotena pääpaino hyvinvointituntien suunnittelussa oli mielenhyvinvoinnissa. Mielenhyvinvointiin oli yhdistetty 26 luontevahvuutta, jotka käytiin läpi lyhyesti lukuvuoden aikana. Seuraavalle lukuvuodelle tavoiteltiin liikunnan sekä taito- ja taideaineiden lisäämistä.

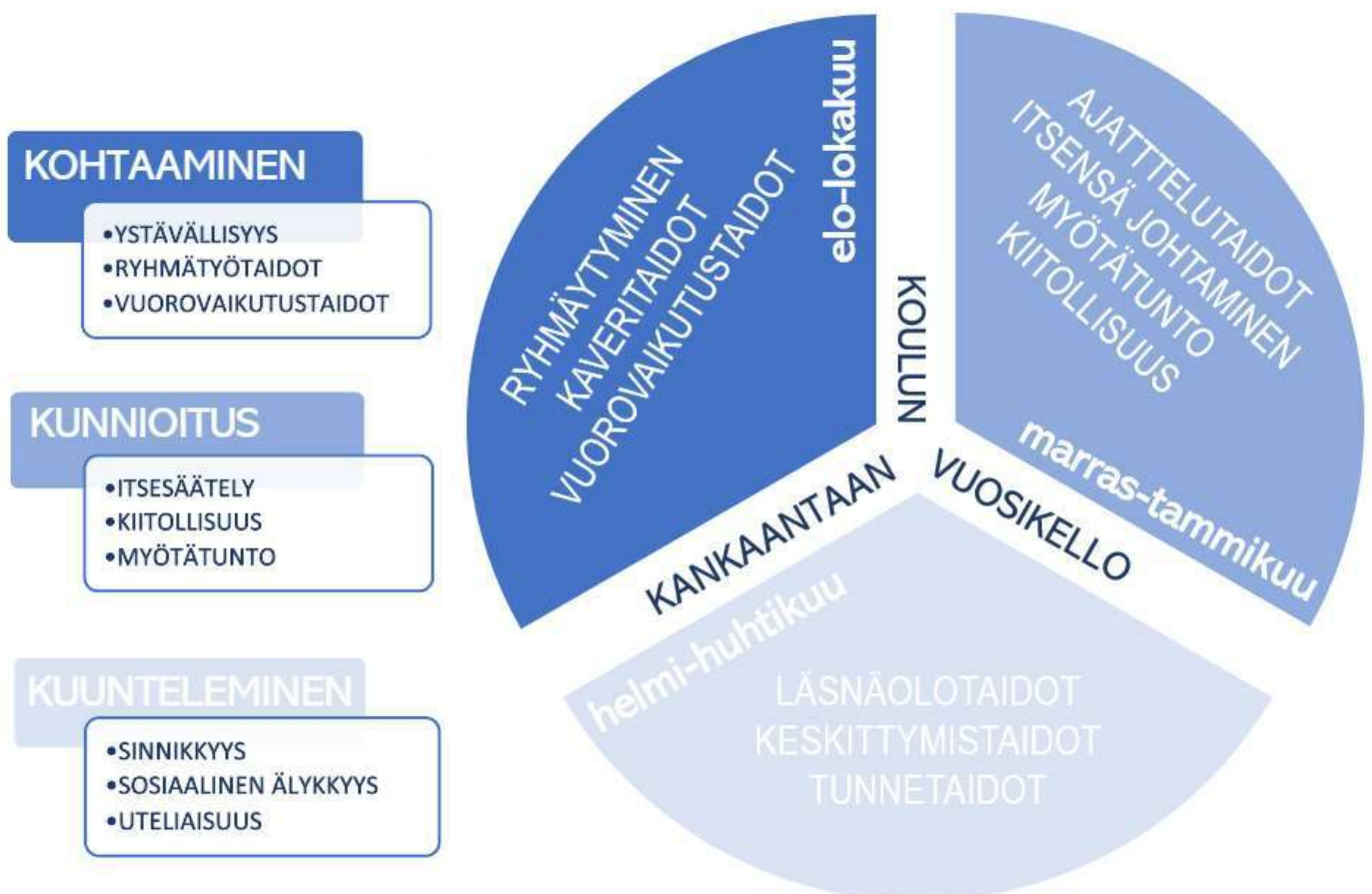
Tavoitteena on, että jokainen luokka saisi tasapuolisesti ja yhdenvertaisesti hyvinvointiopetusta ainakin tämän yhden tunnin viikossa. Tällä hetkellä hyvinvointiopetus ei vielä toteudu tasapuolisesti vaan riippuu luokanopettajan omasta motivaatiosta ja aktiivisuudesta aiheeseen liittyen. Uskomme, että pitkäjänteisen työn seurauksena koulumme hyvinvointiopetus muuttuu vuosi vuodelta tasapuolisemmaksi. Pitkän aikavälin tavoitteena onkin, että nimetyn hyvinvointitiimin rooli muuttuu koko ajan vähäisemmäksi ja hyvinvointiopetus muuttuu osaksi jokaisen luokanopettajan työtä.

Kuten kappaleesta 3, Hyvinvointi OPS:ssa, voidaan huomata hyvinvointiopetuksen kuuluvan hyvin tiiviisti myös opetussuunnitelmaan. Näin ollen hyvinvointiopetusta on halutessaan mahdollista toteuttaa myös ihan jokaisen oppiaineen ohessa, ilman erillistä hyvinvointiopetukselle suunnattua oppituntia. Hyvinvointiin keskittyvän koulukulttuurin ollessa kuitenkin vielä kehittymisasteella on tärkeää, että koululla on ollut johdon tuki kyseiselle työlle ja sitä kautta hyvinvointiopetukselle on mahdollistettu lukujärjestyksestä yksi viikkotunti



sekä hyvinvointitiimin tekemä työ. Lukujärjestykseen sisällytetty oppitunti on tärkeä osa hyvinvoivan koulu-  
kulttuurin kehittämisessä ja jalkauttamisessa osaksi jokaisen henkilökunnan jäsenen työtettä.

Myös opiskeluhoillon työntekijät pitävät oppitunteja hyvinvointiopetuksen teemojen sisällöistä. Luku-  
vuonna 2022-2023 toteutetaan mm. kaikille 4-luokkalaisille kehontunnekasvatuksesta kolme oppituntia.  
Muita aihesisältöjä opiskeluhoillon työntekijöiden pitämällä oppitunneilla on ollut mm. sosiaaliset taidot sekä  
ryhmytys. Lisäksi opiskeluhoillon työntekijät toteuttivat syyslukukaudella 2022 Mielenhyvinvoinnin passin,  
jossa oppilaat suorittivat passissa olevia mielen hyvinvointiin liittyviä tehtäviä noin kuukauden ajan. Kaikkien  
passin palauttaneiden kesken arvottiin palkintoja, jotka jaettiin koko koulun yhteisessä tilaisuudessa koulun  
salissa. Lisäksi koulussamme on lukuvuonna 2022-2023 toteutettu erityisopettajan ja kuraattorin pitämiä ryh-  
miä, joiden aihesisältöinä on ollut tunne- ja vuorovaikutustaidot. Ryhmät perustuvat osittain Art-toiminta-  
malliin. Syyslukukaudella toteutettiin yksi vuorovaikutustaitoryhmä ja kevätlukukaudella kaksi tunnetaito-  
ryhmää. Ryhmänvetäjät ovat itse valikoineet oppilaat ryhmään luokanopettajien ehdotuksen mukaisesti.  
Ryhmä kokoontuu 4-5 kertaa, 45 minuuttia kerrallaan.



kuva3. Kankaantaan koulun vuosikello, jossa aikataulu ja taidot, sekä arvot ja niihin valitut vahvuudet.

### 4.2.3 Yhteisöllinen opiskeluhooltoryhmä

Yhteisöllinen opiskeluhooltoryhmä kokoontuu koulussamme kahdella eri laajuudella. Suppeaan opiskeluhooltoryhmään kuuluu rehtori, laaja-alainen erityisopettaja, koulukuraattori, koulupsykologi, terveydenhoitaja sekä hyvinvointitiimin vetäjä. Laajaan opiskeluhooltoryhmään kuuluvat edellisten lisäksi vanhempainyhdistyksen edustaja, oppilaskunnan edustaja(t), oppilaskunnan ohjaava opettaja sekä ohjaajaedustus. Suppea ryhmä kokoontuu noin kerran kuukaudessa ja tarvittaessa useamminkin, laajempi ryhmä noin neljä kertaa vuodessa. Laajan ryhmän kokoontumiset on aikataulutettu yhteen koulumme vuosikellon teeman vaihtumisen kanssa, jotta laajankin yhteisöllisen opiskeluhooltoryhmän tekemä työ nivoutuisi mahdollisimman hyvin yhteen koko koulun hyvinvointityön kanssa.

Yhteisöllisen opiskeluhooltoryhmän nimissä lähetetään teeman vaihtuessa huoltajille, henkilökunnalle ja oppilaille Wilman kautta kirje, jonka tavoitteena on tuoda koulun arvoja entistä näkyvämmäksi sekä koulussa että kodeissa. Kirjeen sisältö mukaillee vuosikellon teemaa ja siinä haastetaan myös kodit keskustelemaan lasten kanssa viestien pohjalta arvoista ja niiden mukaisesta toiminnasta. Kirjeessä annetaan myös pieniä käytännönläheisiä vinkkejä miten ajankohtaista aihetta voi jokainen lähteä omassa arjessaan toteuttamaan.

Yhteisöllisen opiskeluhooltoryhmän tulevaisuuden tavoitteena on vielä aktiivisempi työote sekä huoltajien osallistaminen erityisesti vanhempainyhdistyksen kautta koulun hyvinvointikulttuurin edistämiseksi. Suppean opiskeluhooltoryhmän kokoontumisia on tämän hetken ajatuksen perusteella tarkoitus lisätä, jotta arjessa konkreettisesti näkyvä työote mahdollistuisi.

### 4.2.4 Vanhempainyhdistys

Yhteisölliseen opiskeluhooltoryhmään kuulumisen lisäksi vanhempainyhdistys tekee muutakin tärkeää työtä hyvinvoivan koulukulttuurin edistämiseksi. Vanhempainyhdistyksessä on nimetty jäsen joka luokalta ja he kokoontuvat säännöllisesti. Vanhempainyhdistyksen kokouksissa on mukana myös aina yksi opettajakunnan jäsen. Tällä mahdollistetaan tiivis yhteistyö koulun ja kotien välillä.

Koulun aktiivinen vanhempainyhdistys on ylpeydenaihe ja asia mistä on tärkeä pitää kiinni. Yhdistys kerä varoja erilaisista tapahtumista, kuten joulumyyjäisistä, vappumunkkien myynnistä ja yhteistyöstä K-Supermarket Löytiksen kanssa. Varoilla on hankittu kouluun muun muassa välituntivälineitä, kirjoja kirjastoon sekä tuettu 6. luokkalaisten luokkaretkirahastoja. Myös tempaus, jossa motoristit tulevat koululle

puhumaan koulukiusaamisesta on vanhempainyhdistyksen järjestämä. Hyvinvoivan koulukulttuurin kehittämisessä on kuitenkin jatkossa huomioitava koulun tasolta entistä vahvemmin huoltajien rooli ja heidän mukaansa ottaminen kehittämistyöhön, esimerkiksi vuorovaikutteisten vanhempainiltojen kautta.

#### 4.2.5 Hyvinvointikysely

Hyvinvointikysely (liite 1) toteutetaan vuosittain koulussamme. Hyvinvointikyselyn kysymykset liittyvät mm. koulun / luokan ilmapiiriin, kiusaamiseen ja kouluviihtyvyyteen. Tulokset käydään läpi yhteisöllisen opiskelu- huoltoryhmän kanssa, joka pyrkii myös löytämään keinoja mahdollisten epäkohtien kehittämiseksi. Mikäli tuloksista nousee esiin jotain selkeitä epäkohtia tai kehityskohteita, niin on näitä asioita mahdollista huomioida esimerkiksi hyvinvointituntien tuntisisällöissä. Yhteisöllinen opiskeluhuoltoryhmä päivittää hyvinvointikyselyä tarvittaessa vuosittain, jolloin kyselyyn on mahdollista lisätä / poistaa kysymyksiä esiin nousseiden tarpeiden mukaisesti. Tänä lukuvuotena kyselyyn lisättiin kysymyksiä liittyen tasa-arvoon ja seksuaalisuuteen, koulun yhdenvertaisuussuunnitelman päivittämistä varten. Hyvinvointikyselyn lisäksi koulussa täytetään oppilailta muita kunnan toteuttamia kyselyitä, joista esimerkkinä tänä vuonna on tasa-arvokysely.

#### 4.2.6 Oppilaskuntatoiminta

Oppilaskuntatoiminta on koulussamme aktiivista ja siinä otetaan suuresti huomioon oppilaiden osallistaminen. Oppilaskuntatoimintaa ohjaa kaksi koulumme opettajaa, jotka keräävät viikoittain koko oppilaskunnan koolle. Oppilaskunnassa toimimista arvostetaan oppilaiden keskuudessa ja sinne äänestetään luokilta vuosittain henkilö, joka luokan mielestä sopii edustajaksi. Edustajat keräävät luokista ideoita ja teemoja, johon liittyen kaipaasi tempauksia ja toimintaa. Oppilaskunnan järjestämät tempaukset ovatkin olleet todella suosittuja ja mieleenpainuvia.

#### 4.2.7 Musiikkipainotus

Koulussamme on musiikkipainotus, joka tarkoittaa sitä, että oppilas voi hakea musiikkiluokalle siirryttäessä kolmannelle luokalle. Kolmosluokasta eteenpäin A- ja B-luokat ovat ilman painotusta olevia luokkia ja C-luokka on musiikkiluokka. Musiikkiluokkien luokanopettajat ovat suuri voimavara koko koulumme musiikinopetuksessa. Koko koulumme pääsee nauttimaan musiikkipainotuksesta useamman kerran vuodessa

erilaisten konserttien ja tempauksien myötä. Koulu toimii myös välillä koeyleisönä musiikkiluokkien esityksessä, kun on tulossa koulun ulkopuolinen konsertti. Nämä hetket nostattavat yhteisöllisyyttä ja opitaan myös olemaan ylpeitä ja kiitollisia toisten taidoista sekä osaamisesta.

#### 4.2.8 Välituntilainaamo

Hyvinvointitiimin käynnistämisen jälkeen toisena lukuvuotena tavoitteena oli lisätä liikuntaa erilaisin keinoin kouluarkeen. Koulumme liikuntavastaava kehitti välituntivälinelainaamon, jota pyörittäisivät koulumme oppilaat. Liikuntavastaava perehdytti koulumme 5.luokkalaiset työskentelemään välinelainaamossa. Vuosiluokka valikoitui sen takia, että he ovat jo kyllin vanhoja suorittamaan tällaista vastuutehtävää ja pystyvät ensi lukuvuotena taas perehdyttämään seuraavan vuoden 5.luokkalaisia. Välinelainaamosta on oppilaiden mahdollista lainata mm. salibandy-, sulkapallo- ja pingismailoja palloineen, hyppynaruja, keppihevosiä, jalkapalloja, koripalloja sekä muita pihaleikkeihin tarkoitettuja välineitä. Viidennen luokan oppilaat ovat ottaneet lainaamon pyörittämisen hienosti vastuulleen ja lainaamon onkin todettu lisänneen todella paljon välituntiviihtyisyyttä sekä liikunnan määrää välitunneilla.

#### 4.2.9 Taito- ja taideaineet

Taito- ja taideaineet nousivat esille jo viime lukuvuotena monialaisviikolla, jolloin koko koulun teemana oli hyvinvointi. Tähän viikkoon käsityöopettaja ideoi koko koulun seinämaalusprojektin. Jokainen koulun oppilas kävi monialaisviikon aikana tekemässä osuutensa seinämaalaukseen aikataulutetusti oman opettajansa johdolla. Seinämaalauksen tekeminen innosti oppilaita suuresti ja lopputulos jaksaa ihastuttaa vielä vuotta myöhemminkin. Seinämaalaus kiinnosti ja herätti niin paljon keskustelua oppilaiden keskuudessa, että käsityöopettaja ehdotti sitä yhdeksi seuraavan lukuvuoden valinnaisaineiksi. Kurssille tuli riittävästi osallistujia, joten tänäkin lukuvuotena saadaan seinämaalusprojekti hieman pienemmällä joukolla kylläkin. Värikäs ja näyttävä seinämaalus piristää vanhan koulun vaaleita seiniä.

Kankaantaan koulussa hyödynnetään tehokkaasti ja myös nerokkaasti sijaintia, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa. Koulu sijaitsee kävelymatkan päässä, niin uimahallista, jäähallista, pulkkamäestä, tenniskentistä kuin frisbeegolfradastakin. Uimahalli ja jäähallivuorot hyödynnetään jokaisen ryhmän kohdalla, valmiin lukujärjestyspohjan avulla ja tarvittaessa tehdään muutoksia. Vaikka liikuntasalimme on pieni ja vanhanaikainen, on sitä osattu hyödyntää tehokkaasti ja tilasta on otettu kaikki irti. Koulun pihalla olevaa hiekka- ja asfalttikenttää

hyödynnetään myös liikuntatunneilla ympärivuoden. Pieni liikuntasali on antanut luovuudelle tilaa kehitellä erilaisia variaatioita eri lajeista ja viitepeleistä erilaisissa, vaihtuvissa ympäristöissä. Koulun yhteisöllisyyttä nostatetaan myös vuosittain urheilun muodossa erilaisten henkilökunta vastaan 6.luokkalaiset otteluiden kautta. Näissä peleissä on aina koko koulu mukana kannustamassa ja korona-aikana kuvasimme ottelun livestreamilla, jolloin jokainen pystyi kannustaa peliä omissa luokissa.

#### 4.2.10 Arjen vinkit hyvinvoinnin tukemiseen

Tähän kappaleeseen on koottu erilaisia jokapäiväisessä kouluarjessa helposti hyödynnettäviä, mutta merkittävästi hyvinvointia lisääviä pieniä vinkkejä. Ideat ovat nousseet yksittäisiltä opettajilta, jotka ovat itse kyseisiä harjoituksia oman luokkansa kanssa hyödyntäneet ja huomanneet niiden positiivisen merkityksen oppilaiden (ja omassa) hyvinvoinnissa. Näidenkin harjoitusten perusteella pystytään huomaamaan se, että tekojen ei tarvitse olla suuria, jo pienelläkin hyvinvointia lisäävällä teolla on merkitystä!

##### **Vahvuuskorttien hyödyntäminen oppimiskeskusteluissa**

Oppilaiden kanssa harjoitellaan omien vahvuuksien tunnistamista. Oppimiskeskustelua varten oppilas valitsee itselleen muutaman vahvuuden esimerkiksi vahvuuskortteja apuna käyttäen. Myös opettaja tekee vastaavan valinnan oppilaalle ja molempien valinnat käydään läpi oppimiskeskustelussa perustellen. Myös huoltajaa voi pyytää tekemään oman valintansa itse oppimiskeskustelutilanteessa ja perustelemaan sen. Hyvinvointi lisääntyy, mitä enemmän ja monipuolisemmin käytämme vahvuuksia yksin ja yhdessä, joten tästä syystä on tärkeää, että oppilas oppii tunnistamaan omat vahvuutensa sekä kuulee niitä myös muiden kertomana.

##### **Kiitollisuuskirje oppimiskeskusteluun**

Oppilaiden kanssa harjoitellaan kiitollisuuskirjeen kirjoittamista. Tämän voisi hyvin yhdistää suomen kielen ja kirjallisuuden oppitunnille, jolloin harjoitellaan kirjeen kirjoittamista. Tunne- ja vahvuussanastojen sekä kie- liopin kehittyessä kirjeen voi hyvin kirjoittaa useampana vuotena. Ideana on se, että oppilas kirjoittaa huoltajalle/huoltajille kirjeen, johon kirjoittaa asioita, joista on kiitollinen ja joista haluaisi vanhempia kiittää. Opettaja voi painottaa, että yleensä niin sanotusti itselle itsestään selvistä asioista unohtuu useimmiten kiit- tää, kuin vaikka syntymäpäivälahjasta. Esimerkkinä voisi siis käyttää vaikka "Kiitos, kun viet minut aina har- rastukseen, jos sataa vettä." Kirjeen voi kirjoittaa joko käsin tai koneilla. Mikäli kirje on kirjoitettu koneilla, tulostaa opettaja kirjeen oppimiskeskustelua varten, jossa oppilas saa antaa sen huoltajilleen.

## **“Aamukohtaaminen”**

Kun opettaja kohtaa luokan ensimmäistä kertaa päivän aikana, varataan kohtaamiselle riittävästi aikaa. Pääosin oppilailla on halu ja tarve kertoa, mitä he ovat tehneet viikonloppuna, miten eilinen peli sujui tai millä fiiliksellä heräsi päivään. Tietysti näin ei ole jokaisen kohdalla, mutta opettaja voi omalla toiminnallaan tuoda esille hyvin arkisia ja niin sanotusti tavallisia asioita, mistä kertoa. Näin oppilaille ei muodostu paineita siitä, jos ei tehnyt mitään erikoista. Oppilaat huomaavat siis nopeasti, että metsälänkki äidin kanssa on ihan yhtä arvokas, kuin viikonloppu reissu kylpylässä tai puuhaparkissa.

## **Päivittäinen taukojumppa**

Luokassa otetaan osaksi päivää taukojumppa, joka pidetään aina tietyllä tunnilla tai silloin, kun se on eniten paikallaan. Koulussamme on käytössä BreakPro-sovellus, josta saa valittua venyttelyn/jumpan/rentoutumisen monien vaihtoehtojen joukosta. Toimivana käytäntönä on huomattu, että oppilailla on kiertävä systeemi esimerkiksi luokan erityistehtävissä tai järjestäjissä siihen, kuka jumpan valitsee. Tämän on havaittu osallistavan oppilaita mukavasti ja oppilaat ovat motivoituneempia jumpan aloittamiseen, kun yksi heistä on saanut sen valita. Kun luokassa on levotonta tai keskittyminen herpaantuu, on havaittu toimivaksi sovelluksen rentoutus-/hengitysharjoitus. Oppitunti, jolla on paljon kirjallisia tehtäviä ja energia meinaa loppua, toimii usein veryttely tai jumppa, jossa mahdollisesti sykekin pääsee nousuun.

## **4.3 Hyvinvoiva henkilökunta**

### **4.3.1 Aikuinen muuttuu ensin! Ei se mitä sanot - vaan se miten toimit**

Opettaja toimii esimerkkinä oppilaille myös hyvinvointikasvatukseen liittyen. Se miten opettaja kohtaa, kuuntelee ja osoittaa kunnioitusta, antaa oppilaille jokaisena päivänä mallia siitä, miten kyseisen tilanteen tai kohtaamisen voisi ratkaista. On myös muistettava, että positiivista pedagogiikkaa soveltaakseen, myönteisesti ja ratkaisukeskeisesti toimiakseen sekä ollakseen hyvässä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tulee opettajan ensin itse voida hyvin. (Heikari, 2022.)

Becker (2014) onkin todennut, että opettajan tunnetilalla on suurempi vaikutus oppilaan oppimiseen kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että opettaja itse voi hyvin ja toimii arvopohjaamme kunnioittaen.

On myös tärkeää, että opettajalla on omia voimavaroja johtaa omia tunteitaan, koska eniten oppilas kaipaa aikuisen hyväksyntää ja aikuisen apua tunteidensa säätelyyn, kun hän sitä vähiten käytöksellään "ansaitsee". Silloin, kun oppilas on haastavien tunteiden ryöpyteltävinä, hän ei osaa eikä kykene säätämään omia tunteitaan, vaan tarvitsee aikuisen apua. (Heikari, 2022)

#### 4.3.2 Keinot henkilökunnan hyvinvoinnin lisäämiseksi

##### Hyvinvointibrunssit

Koulussamme järjestetään hyvinvointibrunsseja noin kuuden viikon välein, jotka ovat olleet hyvinvointitiimin järjestämiä. Brunssien päätaavoite on ollut nostattaa yhteisöllisyyttä ja tuoda piristystä työviikon keskelle. Brunssi on katettu aamun pitkälle välitunnille, josta on etukäteen ilmoitettu koko koulun henkilökunnalle.

Jokainen brunssi on sisältänyt hyvinvointiin liittyvän tehtävän, johon ohjeistus ja materiaalit ovat olleet valmiina opettajanhuoneen pöydällä. Samaan aikaan tarjolla on ollut pientä suolaista ja makeaa tarjottavaa, jotka on hankittu koulun varoin sekä leivottu tiimin kanssa yhteisvoimin. Hyvinvointiin liittyvää tehtävää on voinut miettiä/tehdä samalla, kun nauttii kupillista kahvia korvapuustin kera. Materiaalit ovat olleet yli viikon esillä opettajanhuoneessa, jotta jokainen halukas on ehtinyt tehtävän tekemään. Brunssien hyvinvointitehtävät on suunniteltu koulumme arvopohjaan sopiviksi ja niiden suunnittelussa on haluttu hyödyntää erilaisia tehtävätyyppejä ja sovellettu myös hyvinvointikansiosista löytyviä tehtäviä aikuisille sopiviksi.

Lisäksi tehtävien avulla on myös tarvittaessa pyritty vaikuttamaan koulussa havaittuihin epäkohtiin. Työyhteisömme haaste oli alkusyksystä se, että kahvitauko tai pieni hengähdys hetki opettajanhuoneessa ei aina toteutunut, koska se keskeytyi kollegan esittämän työasian ratkaisuun. Tämä innosti "Näin haluan tulla kohdatuksi-puun" (kuva) tekemisessä, koska siihen sai jokainen kirjoittaa ajatuksia siitä, miten esimerkiksi opettajanhuoneessa haluaisi tulla kohdatuksi. Jo pienessä







## 5 Lopuksi

Tässä hyvinvointisuunnitelmassa on tavoiteltu sitä, että hyvinvointikasvatus nähtäisiin Kankaantaan koulussa yhtenä osana kouluarkea, oppiaineita ja työyhteisöä sen sijaan, että sen ajateltaisiin olevan jotain erillistä ja pahimmassa tapauksessa ylimääräistä. Kankaantaan koulun hyvinvointikulttuurin kehittämisen pitkän aikavälin tavoitteena on se, että koulun arvopohjaa noudatteleva hyvinvointikasvatus olisi niin juurtunut opettajien jokapäiväiseen työskentelyyn, että nimettyjä hyvinvointitunteja ei enää tarvita.

Tähän tilanteeseen päästäksemme tulee pitkäjänteistä työtä hyvinvointikulttuurin edistämiseksi tehdä aktiivisesti jatkossakin. Tästä syystä katsommekin tärkeäksi, että hyvinvointitiimi jatkaisi tehtävässään tulevaisuudessaakin. Hankkeiden avulla hyvinvointikulttuurin kehittäminen on saatu hyvää alkuun, mutta saadaksemme jo tehdyn työn juurtumaan osaksi rakennetta ja sitä kautta osaksi joka päivästä kouluarkea, niin tarvitaan siihen edelleen tiimi, jolla on riittävät resurssit jatkamaan hyvinvointikulttuurin kehittämistä. Tämän lisäksi olisi ensi arvoisen tärkeää, että koko henkilökuntaa koulutettaisiin laajamittaisemmin ja sitoutettaisiin sitä kautta myös koulun arvopohjan mukaiseen toimintakulttuuriin.

Positiivista pedagogiikkaa soveltaakseen, myönteisesti ja ratkaisukeskeisesti toimiakseen sekä ollakseen hyvässä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tulee opettajan ensin itse voida hyvin. (Heikari, 2022.) Opettajan tunnetilalla on myös tutkimusten mukaan suurempi vaikutus oppilaan oppimiseen kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä (Becker 2014). Silloin, kun oppilas on haastavien tunteiden ryöpytelävinä, hän ei osaa eikä kykene säätelemään omia tunteitaan, vaan tarvitsee aikuisen apua. (Heikari, 2022) Tästä syystä onkin tärkeää, että opettajalla on omia voimavaroja johtaa omia tunteitaan, koska eniten oppilas kaipaa aikuisen hyväksyntää ja aikuisen apua tunteidensa säätelyyn, kun hän sitä vähiten käytöksellään "ansaitsee".

Edellinen kappale osoittaa tutkimustulostenkin valossa hyvinvointiopetuksen tärkeyden. Jotta tämä tärkeys tulisi huomioiduksi ja koulujen hyvinvointikulttuurien kehittäminen mahdollistuisi Nokialla jatkossakin, niin tulisi opettajia kouluttaa koko kaupungin tasolla positiivisen pedagogiikan hyötyihin sekä varata hyvinvointiopetukselle riittävät resurssit tuntikehyksestä.

## Lähteet

Ahokangas, T-P. & Kanto, J. (2020) Idis 0-2, 3-4 ja 5-6 Opettajan oma työkirja. Keuruu PS-kustannus.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopin käsikirja. BEEhappy Publishing.

Becker, E.S., Goetz, T., Morger, V. & Ranellucci, J. (2014). The importance of teachers' emotions and instructional behavior for their students' emotions – An experience sampling analysis. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*. Volyme 43 (1).

Heikari, S. (2022a). Tunnetaitoja opetetaan... tunteella! Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana -koulutus. Luentomateriaali 23.11.2022.

Heikari, S. (2022b). Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana -koulutus. Luentomateriaali 18.5.2022. (Materiaali; Hyvän vuorovaikutuksen avaimet: Elämäntaidot - Positive education Oy.)

Leskisenoja, E. (2017). Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Luostarinen, A. & Peltomaa, I-M. (2016). Reseptit OPS:in käyttöön. PS-Kustannus.

Meriläinen, M., Lappalainen, K. & Kuittinen, M., (2008). Pedagogiikan ja hyvinvoinnin suhde. Julkaisussa: Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi.

Nokian perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. <https://sites.google.com/edu.nokiankaupunki.fi/ops-nokia-2016>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Seligman, M. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria; Reprint edition

## LIITE 1

### KANKAANTAAN KOULUN HYVINVOINTIKYSELY OPPILAILLE, SYKSY 2022

Kankaantaan koulun yhteisöllinen opiskeluhoitoryhmä haluaa selvittää oppilaiden hyvinvointiin ja viihtymiseen liittyviä asioita tämän kyselyn avulla. Kysely on samanlainen kaikille koulun oppilaille ja se täytetään nimettömänä koulupäivän aikana. Vastaukset tulevat ainoastaan opiskeluhoitoryhmän jäsenten nähtäviksi ohjaamaan koulun yhteisöllistä opiskeluhoitotyötä.

1. Luokkatasoni on
  - a. 1. luokka
  - b. 2. luokka
  - c. 3. luokka
  - d. 4. luokka
  - e. 5. luokka
  - f. 6. luokka
  
2. Onko kouluun mukava tulla?
  - a. Kyllä, aina!
  - b. Usein
  - c. Joskus
  - d. Ei ole
  
3. Minun on mukava olla luokassani.
  - a. Kyllä
  - b. Usein
  - c. Joskus
  - d. Ei ole
  
4. Mitkä asiat koulussa tuottavat sinulle iloa?
  - a. kaverit
  - b. opettajat
  - c. ohjaajat
  - d. muut koulun aikuiset
  - e. oppitunnit
  - f. välitunnit
  - g. jokin muu
  
5. Jos vastasit muu, niin mikä?  

---
  
6. Tuleeko koulussa paha mieli jostain?  

---
  
7. Onko sinua kiusattu tänä syksynä?
  - a. Kyllä
  - b. Joskus
  - c. Ei
  
8. Jos vastasit kyllä tai joskus, niin kerro miten?  

---

9. Oletko sinä kiusannut koulussa muita tänä syksynä?

- a. Kyllä
- b. Joskus
- c. En

10. Jos vastasit kyllä tai joskus, niin kerro miten?

---

11. Onko kiusaamistapaukset selvitetty?

- a. Kyllä
- b. Joskus
- c. Ei

12. Onko sinulla koulussa turvallinen olo?

- a. Kyllä
- b. Useimmiten
- c. Ei

13. Jos sinulla ei ole koulussa turvallinen olo, niin kerro miksi näin on?

---

14. Onko sinulla kavereita koulussa?

- a. Lähes aina
- b. Joskus
- c. Ei
- d. Haluan olla yksin

15. Jos koulussa tai koulumatkalla tapahtuu jotain ikävää, kerron siitä koulun aikuiselle.

- a. Kyllä
- b. Joskus
- c. En

16. Onko sinulla koulussa joku ihminen, jolle voit puhua, jos sinulla on huolia?

- a. Kyllä, opettaja tai joku muu koulun aikuinen
- b. Kyllä, kaveri
- c. Ei ketään

17. Jos sinulla on huolia, onko koulun aikuisella riittävästi aikaa kuunnella sinua?

- a. Kyllä
- b. Useimmiten
- c. Joskus
- d. Ei

18. Ovatko koulun aikuiset mielestäsi luotettavia?

- a. Kyllä, kaikki
- b. Kyllä, useimmat
- c. En luota koulun aikuisiin

19. Mitä sinä voisit tehdä, että ”kohtaamisen” -arvo toteutuisi koulussamme?

---

20. Mitä sinä voisit tehdä, että ”kunnioituksen” -arvo toteutuisi koulussamme?

---

21. Mitä sinä voisit tehdä, että ”kuuntelemisen” -arvo toteutuisi koulussamme?

---

22. Koulun pitäisi olla tasa-arvoinen. Koetko, että kaikkia oppilaita kohdellaan tasavertaisesti?

- a. Kyllä
- b. Useimmiten
- c. Joskus
- d. Ei

23. On tärkeää, että jokainen saa myös koulussa olla oma itsensä. Arvioi, kohdellaanko sinua tällä hetkellä koulussa kunnioittavasti, arvostavasti ja tasa-arvoisesti?

- a. Kyllä
- b. Useimmiten
- c. Joskus
- d. Ei

24. Millainen on mielestäsi tasa-arvoinen koulu?

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**