

Hyvinvoinnin vuosikello

Koulupsykologi Mari Raappana

Rehtori Tiina Mölläri

Rovaniemen kaupunki

18.9.2019

Hyvinvoinnin vuosikello

- ▶ Aloitettu kehittäminen Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämisen -hankkeessa (Sosku)
- ▶ Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa
- ▶ Kehitetty Rantavitikan peruskoulussa, josta laajentunut asteittain kaikkiin Rovaniemen peruskouluihin. Kehittämistyötä tehty myös osassa päiväkoteja. Tavoitteena saada osaksi päiväkotien hyvinvointityötä
- ▶ Rovaniemellä Hyvinvoinnin vuosikello toimii koulujen hyvinvointityön ja yhteisöllisen oppilashuollon ohjenuorana ja paikallisen opetussuunnitelman liiteasiakirjana syksystä 2018 lähtien
- ▶ Hyvinvoinnin vuosikello on oppimateriaali, joka ohjaa peruskoulujen monialaisen yhteisöllisen hyvinvointityön kokonaisuutta vuositasolla
- ▶ Vuosikelloon sisältyvillä *teematunneilla* koko koulu harjoittelee kuukausittain vaihtuvien teemojen mukaisesti mielen hyvinvointiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämänhallintaan liittyviä taitoja

- ▶ Vuosikellon teemat on pyritty rytmittämään kouluvuoden ajankohtaisten ilmiöiden ja tavoitteiden mukaisesti
- ▶ Hyvinvoinnin vuosikellon teemat ja rakenne on valittu hankekoulujen monialaisissa hyvinvointiryhmissä, joissa myös oppilailla ja huoltajilla on oma edustus. Teemojen valikointiin on vaikuttaneet:
 - ▶ Opetussuunnitelman tavoitteet
 - ▶ Tutkimustieto ennaltaehkäisevästä hyvinvointityöstä
 - ▶ Koulumaailman ajankohtaiset aiheet
 - ▶ Valmiit mielen hyvinvointiin ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen liittyvät aineistot
 - ▶ Sekä huoltajilta ja oppilailta tullut palaute

Hyvinvoinnin vuosikello

JOULUKUU

KAVERTAITOJEN JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Vahvistetaan kaveritaitoja ja kykyä ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen.

MARRASKUU

EMPATIA

Opitaan toisten ajatusten ja tunteiden tunnistamista ja niiden huomioimista.

LOKAKUU

TUNNETAITOJEN KEHITYS

Opitaan omien tunteiden tunnistamista ja tunnetaitojen kehittämistä.

SYYSKUU

ITSETUNTEMUS

Tuetaan itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittämistä.

ELOKUU

YHTEISÖLLISYYS

Käsitellään luokan ilmapiiriä ja ryhmäytymistä.

TAMMIKUU

MEDIA JA HYVINVOINTI

Tarkastellaan median vaikutuksia hyvinvointiin.

HELMIKUU

KATSE TULEVAISUUTEEN

Opitaan tavoitteiden asettamista, suunnitelmallisuutta ja tarkastellaan unelmien merkitystä elämässä.

MAALISKUU

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Opitaan rentoutumisen ja rauhoittumisen taitoja arjessa.

HUHTIKUU

ARJEN SELVIYTYMISTAITOJEN KEHITYS

Opitaan arjen haasteista ja huolista selviytymistä. Keskustellaan mm. ajanhallinnasta sekä unen ja ravinnon vaikutuksesta hyvinvointiin.

TOUKOKUU

ARVIOINTI

Arvoidaan vuosikelloa ja kulunutta lukuvuotta sekä opitaan mielen hyvinvoinnin taitojen arviointia.

Toteutuksesta

- ▶ Alakoulun harjoitukset toteutetaan leikkien ja eläinsatujen kautta. Yläkoululaiset paneutuvat teemoihin syvemmin itsetutkiskelun, ryhmätöiden ja itsenäisten harjoitusten avulla.
- ▶ Vaikka oppitunneista on olemassa valmiit tuntisuunnitelmat, ne eivät ole sitovia, vaan opettajilla on vapaus hyödyntää suunnitelmia ja materiaaleja haluamallaan tavalla ja toteuttaa teeman mukainen oppitunti osittain tai kokonaan omien ideoidensa pohjalta.
- ▶ Tunteja pitävät luokanopettajat ja luokanvalvojat ovat pyytäneet halutessaan hyvinvoinnin ammattilaisia
- ▶ Vuosikellon sisältöä voidaan erillisten teematuntien lisäksi sisällyttää ja käyttää osana eri aineiden oppitunteja. Monet teemat voisivat soveltua esimerkiksi äidinkielen, terveystiedon, taito- ja taideaineiden oppitunteihin. Opetussuunnitelma mahdollistaa ja kannustaa oppiainerajoja ylittäviin kokeiluihin.

Huoltajien osallistaminen hyvinvoinnin vuosikellossa

- kuukausittaiset viestit huoltajille aiheen teemasta Wilman kautta
- viesteissä kerrottu lyhyesti teemasta ja annettu kotitehtävä

[Maaliskuun viesti huoltajille](#)

TUNTISUUNNITELMAT

YHTEISÖLLISYYS

Aloitus: Apinaleikki (5 - 10 min)

Opettaja ja oppilaat asettuvat piiriin. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan nimensä ja liittää siihen jonkin liikkeen. Tämän jälkeen muut oppilaat toistavat nimen ja liikkeen.

Työvaihe: Hyvän mielen supersankari (20 - 30 min)**Välineet: oskarteluvälineitä, värikyniä, Hyvän mielen supersankari -liite**

Opettaja näyttää Hyvän mielen supersankari -liitteen dokumenttikameralla. Opettaja auttaa tehtävää oppilaille seuraavasti:

"Supersankarimme on vasta valmistunut Supersankariakatemiasta. Supersankaritkin tarvitsevat tukea ja kannustusta. Teidän tehtävänne on auttaa supersankaria kasvattamaan voimiaan."

Mietikää luokassa yhdessä kolme tekoa, joilla hyvän mielen supersankari saa koettavasti voimiaan.

Tekot voivat olla esimerkiksi: muistaa saada kiitos, hymyillä toisille, auttaa toisia, pyytää toisia mukaan leikkiin.

Luokan seinälle kiinnitetään Hyvän mielen supersankari -liitteestä löytyvä voimatasomittari, jonka avulla seurataan supersankarin edistymistä. Voimatasomittoriin liitetään palkkeja ja värityksiä alueita päivittäin tai viikoittain sen mukaan, onko tekoja tehty.

Luokasta valitaan vuorollaan yksi oppilas, joka toimii Hyvän mielen supersankarin erityisavustajana. Erityisavustajan tehtävänä on merkitä voiman kasvu voimatasomittariin. Päivän päätöksiä erityisavustaja käy varittamassa voimatasomittarin yhden palkin, jos tekoja on tehty päivän aikana. Tehtäviä voi vaihtaa esimerkiksi kuukausittain tai opettajan valitsemina ajankohtina.

Vinkki: Supersankarin erityisavustajaa varten voidaan hankkia rekvisiittaa. Voidean myös sopia, että luokka saa palkinnon, kun supersankarin voimatasot ovat kasvaneet sovittuun pisteeseen asti. Tällöin supersankari haluaa kiittää luokan oppilaita avusta, ja luokka saa palkinnon. Se voi olla vaikkapa kiva yhteistä tekemistä.

Lopetus: Kettu ja kana (5 - 10 min)

Leikkijöiden joukosta valitaan kettu kiinnittäjäksi sekä muutama jänis. Loput leikkijät ovat jäniksenpoikasia, jotka asettuvat jänisten taakse jonoihin. Kettu yrittää ottaa kiinni jonon viimeisen jäniksenpoikasen. Kiinnittänyt kuljetetaan ketunpesään. Jänis yrittää suojata poikasiaan liikkeen ja väistellen. Jäniksen takana oleva jono liikkuu hänen liikkeidensä mukaisesti.



1

2

3

TUNTISUUNNITELMAT – 7.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Meidän luokka (5 - 10 min)

Opettaja pyytää oppilaat jonoon seisomaan. Oppilaiden tehtävänä on asettaa jonoon aakkosjärjestyksessä atunimen alkukirjaimen mukaan. Jonoon järjestäytyminen tulee tehdä sanatomasti. Jos jonoon järjestäytyminen tapahtuu nopeasti, tehtävä voidaan toistaa siten, että oppilaat järjestäytyvät jonoon syntymäkuukauden mukaan.

Työvaihe: Turvaverkko (20 - 30 min)**Välineet: paperia, kyniä ja osimerkki turvaverkosta**

Tontävän alusea pohditaan yndöessä, kotkä voivat kuulua oppilaan turvaverkkoon kodin, koulun ja vapaa ajan piirissä. Opettajan on hyvä tuoda esille koulun turvaverkkoa (opettajat, koulun käytönohjaajat, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja psykologi) Tämän jälkeen oppilaiden tehtävänä on pohtia, ketkä kuuluvat hänen omaan turvaverkkoonsa (esim. perheenjäseniä, kavereita, sukuaioia, harrastuskavereita ja kouluhenkilöitä).

Oppilas rakentaa kuvan omasta turvaverkostaan. Turvaverkko rakennetaan siten, että oppilas itse on kuvan keskellä, ja sen ympärille sijoitetaan hänelle tärkeät ihmiset, joilta hän voi pyytää apua tai tukea. Tämän jälkeen oppilaat merkitsevät jokaisen ihmisen viereen, millä tavalla eri ihmiset tukevat heitä. Turvaverkkoa ei esillä omassa luokassa.

Lopetus: Kuka minua auttaa? (5 - 10 min)

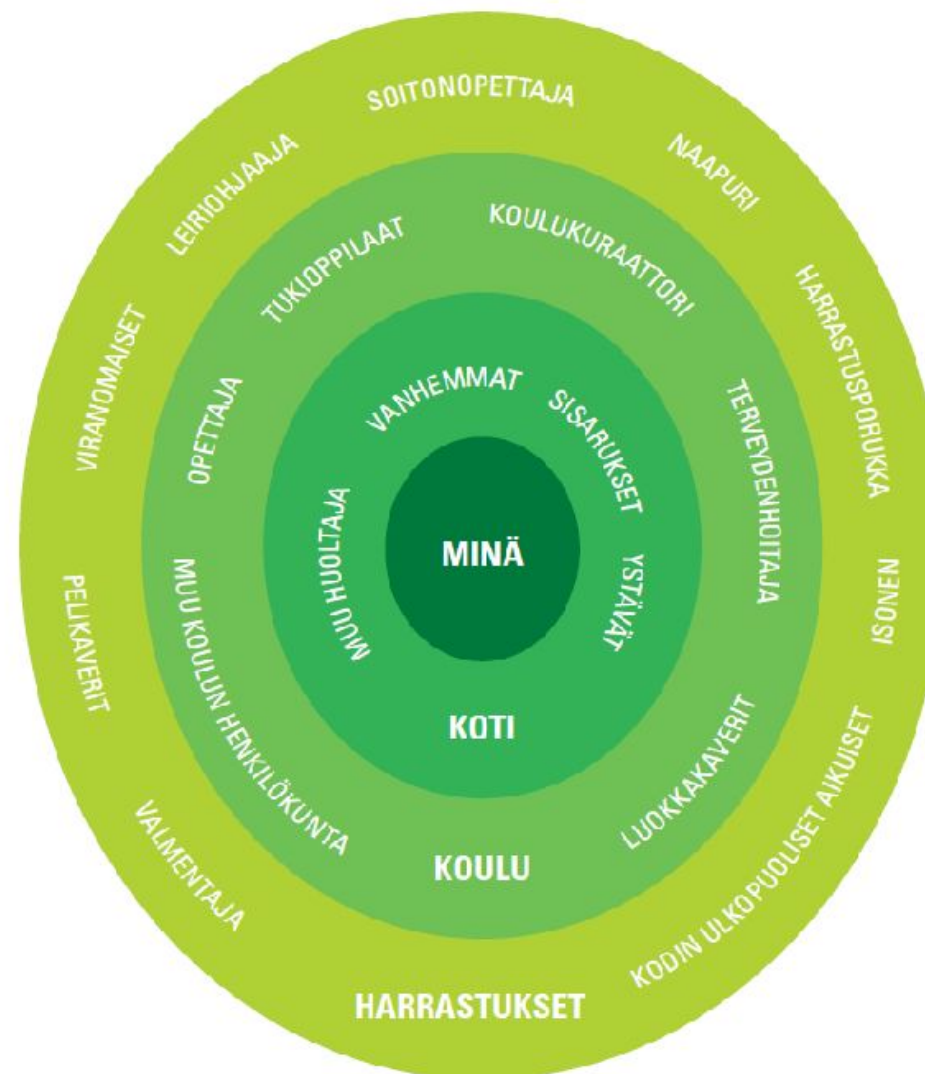
Välineet: kyniä, turvaverkko

Opettaja kortoc orillaisia tilanteita, ja oppilaiden tehtävänä on ympäröidä omaeta turvaverkosta henkilöitä, jotka oppilaeta itsoään auttaisivat kyseisessä tilanteessa.

Tilanteet:

Koulussa ei ole kiva olla.	Koulukaverin kanssa on riitas.
Esiintyminen koulussa jännittää.	Isä valittaa aina.
Haluaisin aloittaa uuden harrastuksen.	Sain hyvän arvosanan kokeesta.
Onnistuin minulle tärkeässä asiassa.	Luokkasin kätani liikunnassa.
Tuntuu, että minua ei haluta mukaan porakkaan.	Vanha harrastukseni ei kiinnosta minua enää.
Minun on vaikea lukea kokaisiin.	

Vinkki: Opettaja voi tarvittaessa keksiä lisää tilanteita.



Hyvinvoinnin vuosikellon ottaminen käyttöön - mitä se vaatii?

- ▶ Hyvinvoinnin vuosikellosta tiedottaminen koulun johdolle ja hyvinvointiryhmälle
- ▶ Kouluyhteisön, erityisesti koulun johdon sitoutuminen
- ▶ Henkilökunnan ja oppilaiden koulutus
- ▶ Aikatauluttaminen koulun arkeen/lukujärjestykseen (esim. luokanvalvojan tunnit, hyvinvointiviikko tms.)
- ▶ Tiedottaminen oppilaille ja huoltajille sekä muille koulun toimijoille
- ▶ Materiaalien saatavuus mahdollisimman helpoksi (esim. kansiot, Drive, kirjat tms.)
- ▶ Aluksi oppilashuollon työntekijän tuki tarvittaessa
- ▶ Tärkeää kerätä palautetta hyvinvointiryhmälle, jotta vuosikellon tunnit tulevat kaikille lapsille pidetyiksi ja jotta vuosikelloa voidaan kehittää koulukohtaisesti

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN –PALAUTELOMAKE

LK	6.4.	Hyvin sujui, jaksoivat hyvin. Suurin osa tykkäsi, kun oli niin rauhallista.
	6.4	Teimme toisen luokan kanssa yhdessä li-tunnilla. Sujui hyvin.
	28.3.	Alkurentoutumisen aikana kuuntelimme 5 min koulun ääniä. Oppilaat jaksoivat yllättävän hyvin rauhoittua. Luimme kakkosluokan sadut ja etsimme itsehillinnän keinoja niistä. Sadut olivat tosi hyviä. Loppurentoutuksessa etsimme mieluisia rentoutumisasentoja ja kokeilimme niitä. Lopuksi rentoutuimme ja kuuntelimme rentouttavaa musiikkia. Kaikkien aikojen paras hyvinvointitunti
		Alkuun kuuntelimme luokan ja ympäristön ääniä. Sen jälkeen he saivat tunnistaa erilaisia arjen ääniä esim. lasien kilinää, paperin repimisen ääni, vispilän ääni. Puun kasvu harjoituksen teimme myös. Lopuksi herätyskellon etsintää luokasta äänen perusteella. Oppilaat keskittyivät hyvin ja olivat innostuneita. Äänien erottaminen pelkästään kuulemalla ei ollut helppo , tai ainakin sen nimeäminen oli vaikeaa.
		Oppilaiden mielestä rauhallisuuden polkua oli jännittävä liikkua, ja se onnistuikin melko äänettömästi, polun varrella oli erilaisia esteitä. Kakkosluokan eläimet olivat kuin suoraan omasta luokasta, joten pohdinta oli taas tarpeellinen. Polkuharjoitus loppuun olisi ollut ehkä hieman tylsä uudestaan, joten otimme piirissä rauhallista ja hiljaista sähkötysleikkiä. Ehkä jokin musiikilla rentoutuminen olisi ollut mukavampi loppuun.
	28.3.	
	9.4.	Hyvä ja tarpeellinen tunti. Minuutin arviointi hyvä keskittymistehtävä, kaikki tekivät hienosti keskittyen! Olemme käyttäneet muillakin tunneilla. Tunnepilvi tehtävä hyvä, sillä menttiin askel-askeleelta eteenpäin, ja tuli nimettyä uusia/tai jo tuttuja tuntemuksia.

LK		Luokan kanssa ollaan osittain käyty hyvinvointitunti läpi. Minuutin arvioiminen hiljaa omalla paikalla oli hyvin mieluisen ja oppilaat tykkäsivät siitä paljon. Oppilaat innostuivat arvioimaan muitakin aikoja. Joten tämä osuus kesti meillä hiukan pidempään. Hyvinvointituntiin liittyvä yksi lomake uupui joten osaa tehtävistä ei olla voitu vielä toteuttaa. Sovelsin tuntia siis siten, että tehtiin Suomen mielenterveysseuran rentoutumisharjoitus "taran matkassa". Tulen myöhemmin toteuttamaan loput harjoitteista kun saan puuttuvan monisteen käsiini.
		Puhuttiin mitä rentoutuminen on; " se on sitä että maataan lattialla, joku hieroo, ollaan hiljaa "Tehtiin spagettirentoutus, innosti mutta oli vaikea rentoutua! Keksittiin oma juttu: etsi luokasta stressilelu/ väline, kerro siitä, miten se rentouttaa, miten käytetään, mistä voi ostaa jne... puhuttiin, että huumori rentouttaa.
	29.3.	Teimme osan rentoutusharjoituksista. Luokka rauhoittui hyvin, muutamalla oppilaalla vaikeutta olla seuraamatta muita. Hyvä keskustelu loppuun. Meillä ruokailu lyhensi tuntia. Tämä oli hyvä. Epäilen, että tunti kokonaisuudessaan suoritettuna ei olisi onnistunut loppuun asti rauhassa/ajatuksella.
	3.4.	Karsittiin tehtäviä, jotta saatiin tehtyä tunnissa. Hengitysharjoitus tuntui vähän irralliselta.
		Hyviä tehtäviä, luokka osallistui hyvin.
	4.4.	Tunti aloitettiin minuutin hiljaisuudella istuen silmät suljettuina oman pulpetin äärellä. Sujui rauhallisesti, oppilaat kylläkin arvioivat minuutin huomattavasti pidemmäksi ajaksi, kellon raksutus oli rauhoittavaa kuunneltavaa. Sovellettiin tehtävänantoa: Mietittiin asioita, joista tulee paha mieli tai jotka suututtavat + vastaavasti asioita, joita voi tehdä, että tulee parempi mieli, jotka rauhoittavat. Käsitekartta hymynaamoista taululla,johon asioita kerättiin.

Palautetta hyvinvoinnin vuosikellosta

- ❖ oppilaat pääsääntöisesti pitäneet tunneista ja kokeneet tunnit ja teemat hyödyllisinä
- ❖ oppilaat lähteneet mukavasti toiminnallisiin tunteihin mukaan
- ❖ oppilaiden mukaan aikuisten innostus asiaa ja aihetta kohtaan näkyy oppitunneilla
- ❖ opettajien palaute vaihtelee paljon
 - hyödyllisiä, valmiita materiaalia, toiminnallisuus hyvää, tarpeellisia, mukavaa vaihtelua, materiaalit runsaita yhteen oppituntiin
 - ei tarpeellisia, vie aikaa oman aineen opetuksesta, ylimääräistä lisätyötä
- ❖ oppilashuoltohenkilöstö näkee tärkeänä hyvinvoinnin vuosikellon kattavuuden kaikkien peruskoulun oppilaiden osalta, tärkeä osa yhteisöllistä oppilashuoltoa
- ❖ huoltajat kokevat teemat tärkeinä, kotitehtäviä on tehty



Kiitos!

Hyvinvoinnin vuosikello