

Pirkkalan yhteislukion hyvinvointisuunnitelma

**Silmussa sinulla on rauha tehdä työtä,
kasvaa mittoihisi ja voida hyvin.**

2024



Johdanto

Pirkkalan yhteislukiossa hyvinvointi tarkoittaa jokapäiväistä tietoista toimintakulttuuria, joka tukee ja tavoittelee opiskelijoiden, opettajien ja muun henkilökunnan jatkuvaa hyvinvointia. Hyvinvoivassa lukiossa jokainen tunnistaa vahvuuksiaan ja hyödyntää niitä työssään ja vuorovaikutus ja yhdessä oleminen on itseä ja toisia kunnioittavaa.

Tässä hyvinvointisuunnitelmassa on viisi lukua. Ensimmäisessä luvussa määritellään hyvinvoinnin käsitettä ja kartoitetaan, mitä lukiolaissa ja lukion opetussuunnitelmassa mainitaan hyvinvoinnista.

Toisessa luvussa esitellään Martin Seligmanin kehittämä positiivisen psykologian PERMA-malli ja kuvataan, miten hyvinvointi näkyy opetuksessa. PERMA-malli konkretisoi hyvinvoinnin toteuttamiskeinoja. Osion alkuun on koottu Lotta Uusitalon toimittaman *Positiivisen psykologian voima* -teoksen pohjalta positiivisen psykologian ja pedagogiikan mukaisia toimintatapoja sekä opiskelijoille että opettajille.



Positiivisen psykologian voima koostuu 16:sta positiivisen psykologian asiantuntijoiden kirjoittamasta artikkelista. Monet artikkelien aiheet liittyvät kouluun ja oppimiseen tai sivuavat niitä. Toimintatapojen esittelyn jälkeen on koottu lukiomme hyvinvointia ylläpitäviä menettelyjä opettajiemme kertomana.

Kolmannessa luvussa kuvataan Pirkkalan yhteislukion yhteisöllisyyttä ja osallisuutta ylläpitäviä toimintatapoja, toimijoita ja tilaratkaisuja. Erityinen huomio kiinnitetään ryhmänohjaukseen hyvinvoinnin tukena ja tuottajana.

Neljännessä luvussa esitellään lukion hyvinvointia tukevat sidosryhmät.

Viidennessä luvussa kerrotaan hyvinvoinnin arvioimisesta ja kehittämisestä.



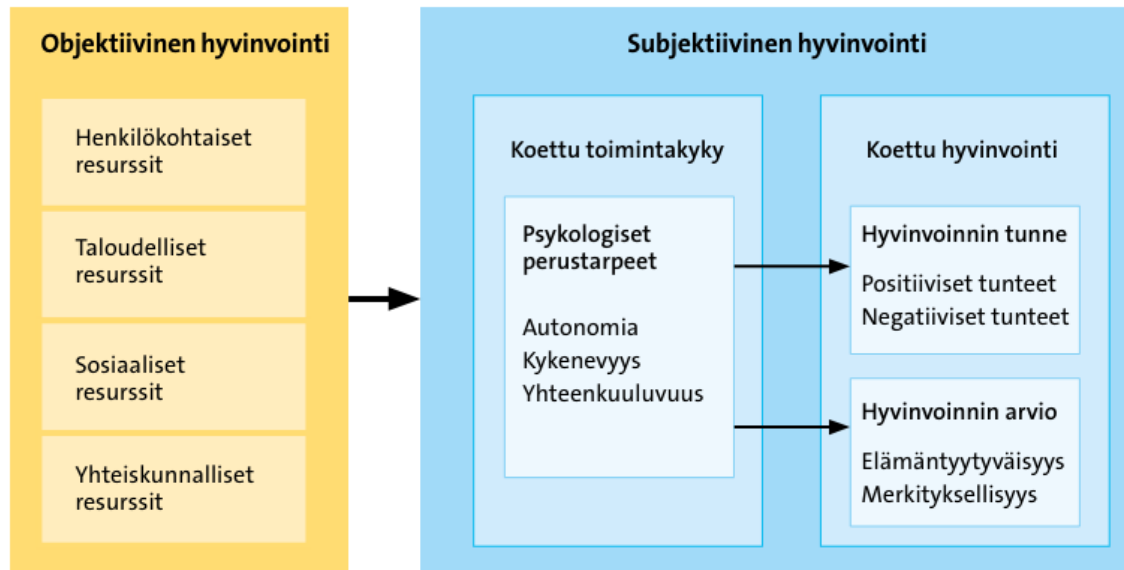
1. Hyvinvoinnin käsite

- Luvussa 1 tarkastellaan, mitä hyvinvointi on ja mitä siitä sanotaan lukiokoulutusta ohjaavissa asiakirjoissa.
- Lukiolaki (10.8.2018/714) ei mainitse hyvinvoinnin käsitettä, mutta siinä säädetään useista opiskelijoiden ja työntekijöiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten turvallisuudesta, vaikuttamismahdollisuuksista ja opiskelijahuollosta, jotka konkretisoituvat opetussuunnitelmassa.



Hyvinvoinnin määrittely

- LOPS2021 mainitsee hyvinvoinnin käsitteen 166 kertaa useissa yhteyksissä mutta ei määrittele sitä.
- Frank Martela esittää Erik Allardtin hyvinvoinnin teorian ulottuvuudet nykyaikaistetussa muodossa:



Subjektiiivisen hyvinvoinnin keskeiset ulottuvuudet (Martela & Sheldon 2019)

Hyvinvointiosaaminen

- Hyvinvointiosaaminen on yksi LOPS2021:n laaja-alaisen osaamisen osa-alueista.
- LOPS2021:n mukaan osana hyvää, tasapainoista ja sivistynyttä ihmisyyttä on hyvinvointiosaaminen:

Hyvinvoiva ihminen tuntee vahvuutensa ja huolehtii itsestään ja muista myös muutosten ja yllätysten keskellä.



Hyvinvointi lukion opetussuunnitelmassa

Laaja-alainen osaaminen lukiossa

Tavoitteina

- hyvä yleissivistys
- kestävän tulevaisuuden rakentaminen
- vahvat jatko-opinto-, työelämä- ja kansainvälisyys- valmiudet



#LOPS2021

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

- Kansainvälisyysvalmiudet ja maailmankansalaisen asenne
- Suomalaisen, eurooppalaisen ja globaalin kulttuuriperinnön tuntemus sekä kulttuurisen moninaisuuden ymmärtäminen
- Eettinen toimijuus globaalissa media- ja teknologia- maailmassa

Hyvinvointiosaaminen

- Huolenpito itsestä ja muista
 - Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen sekä identiteetin rakentaminen
- Sinnikkyys muutosten ja yllätysten maailmassa

Vuorovaikutus-osaaminen

- Tunne- ja empatiataidot
- Sosiaaliset taidot, yhteistyökyky ja yhdessä oppimisen taidot
- Kielitietoisuus ja rakentavan viestinnän taito

HYVÄ, TASAPAINOINEN JA SIVISTYNYT IHMINEN

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

- Arvolähtöinen ja eettinen toiminta yhteiseksi hyväksi
- Luonnon monimuotoisuuden arvostaminen ja tutkimustietoon perustuva ilmasto-osaaminen
- Kiertotalouden ymmärtäminen ja kestävä kuluttajuus

Yhteiskunnallinen osaaminen

- Demokratiataidot, vaikuttaminen turvallisen, oikeudenmukaisen ja kestävän tulevaisuuden puolesta
- Osaamisen käyttäminen sekä omaksi että yhteiskunnan hyväksi
- Uudistumiskyky, työelämä- valmiudet ja yrittäjämäinen asenne

Monitieteinen ja luova osaaminen

- Uteliaisuus ja motivaatio oppia sekä etsiä merkityksiä ja yhdistellä asioita uudella tavalla
- Oppimisen säätely, lähdekritiisyys ja jatkuva oppimistaitojen kehittäminen
- Monilukutaito digiajassa

Hyvinvointi lukion toimintakulttuurissa

- Laaja-alainen osaaminen eheyttää lukiokoulutusta ja auttaa suuntaamaan oppiaineissa opittuja tietoja ja taitoja käytännön elämään. Laaja-alainen osaaminen viittaa metataitoihin, joita tarvitaan opiskelussa, työssä, harrastuksissa ja vapaa-ajalla. Hyvinvointiosaaminen on siis yksi näistä harjoiteltavista osaamisen alueista.
- Lukion toimintakulttuurissa tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Toimintakulttuurissa painotetaan opiskelijoiden osallisuutta, yhteistyötä, yhteisöllisyyttä ja monimuotoisuutta yksilölliset tarpeet huomioon ottaen.
- Laaja-alaisen osaamisen ja lukion toimintakulttuurin tavoitteena on lukiolain mukaisesti tukea lukiolaisten kasvua hyväksi, tasapainoiseksi ja sivistyneeksi ihmiseksi sekä aktiiviseksi yhteiskunnan jäseneksi. Hyvinvointiosaamisen lisäksi kaikki muutkin laaja-alaisen osaamisen alueet tukevat sisällöllään tätä tavoitetta.

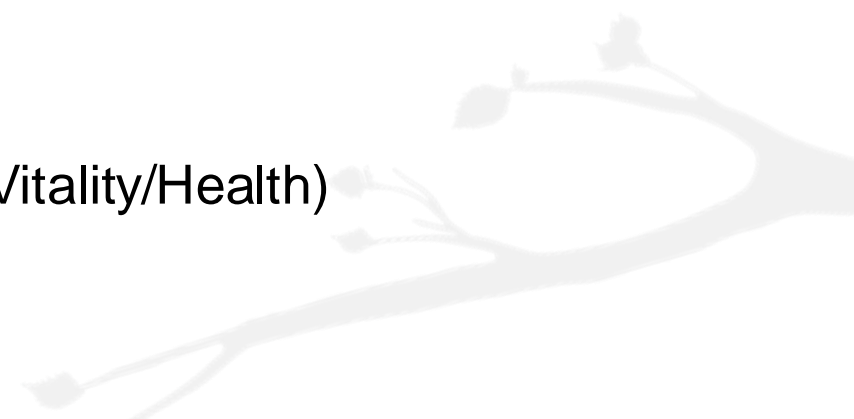
2. Hyvinvointi lukion arjessa

- Luvussa 2 esitetään hyvinvoinnin toteuttamisen PERMA+H/V-malli ja lukion opettajien omia tapoja jalkauttaa hyvinvointiosaamista oppiaineiden sisällöissä ja pedagogiikassa.

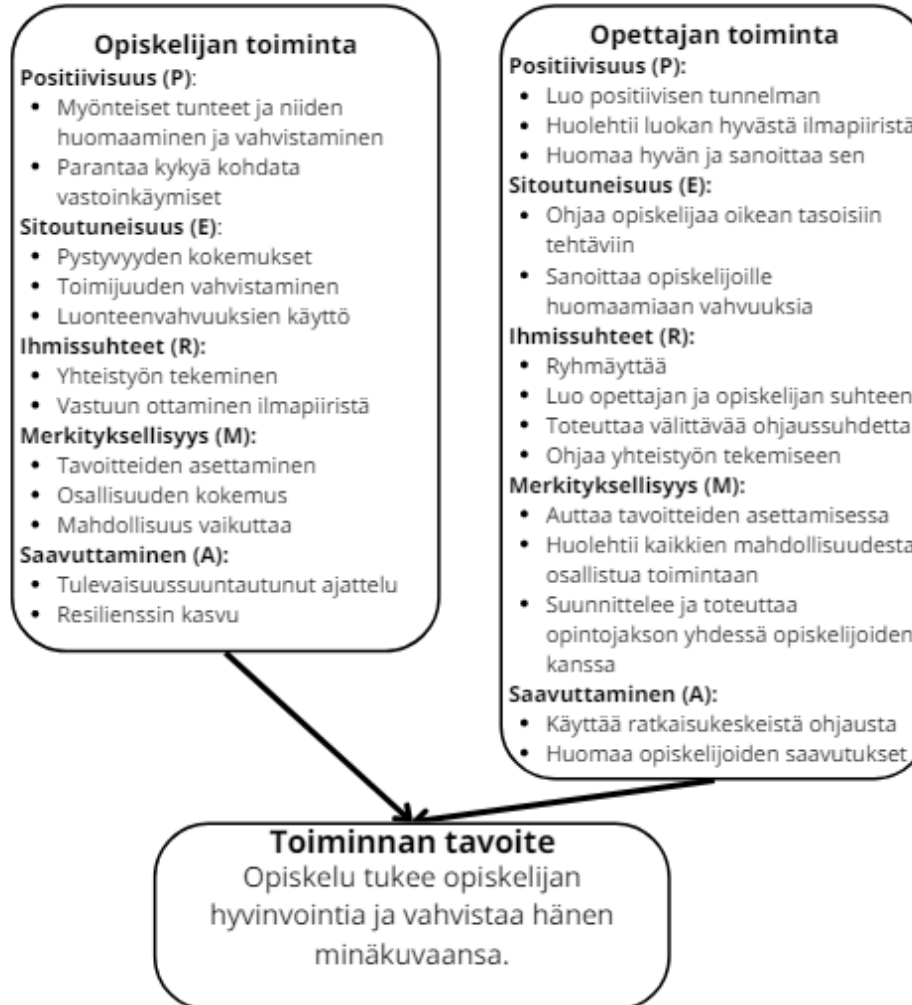


Hyvinvoinnin PERMA+H/V-malli

- Opetussuunnitelman mukaan kaiken lukion toiminnan tulee ylläpitää hyvinvointia.
- Hyvinvoinnin tavoittelun keinoja voidaan kuvata hyvinvoinnin PERMA+H/V-mallilla. Malli konkretisoi Martelan kuvaaman hyvinvoinnin käsitettä.
- Positiivisen psykologian pohjalta koottu hyvinvointimalli
- Alkuperäiset osa-alueet:
 - Myönteiset tunteet (Positive emotions)
 - Sitoutuneisuus, uppoutuneisuus (Engagement)
 - Ihmissuhteet (Relationships)
 - Merkityksellisyys (Meaning)
 - Saavuttaminen (Accomplishment)
- Alkuperäisiin kirjaimiin on myöhemmin lisätty
 - Ravinto, liikunta, uni, palautuminen V/H (Vitality/Health)



PERMA-malli opetuksessa



Hyvinvointi oppiaineiden sisällöissä

- Maailmankuvan ja elämänkatsomuksen rakentaminen
- Identiteetin refleктоiva kehittäminen, oman kehityksen ymmärtäminen
- Ajattelun taidot, vahvuuksien tunnistaminen, epävarmuuden sietäminen
- Mielensterveys
- Ihmisen käyttäytymisen ja toiminnan ymmärtäminen
- Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot
- Oman ja muiden elämäntavan ja elämänvalintojen ymmärtäminen



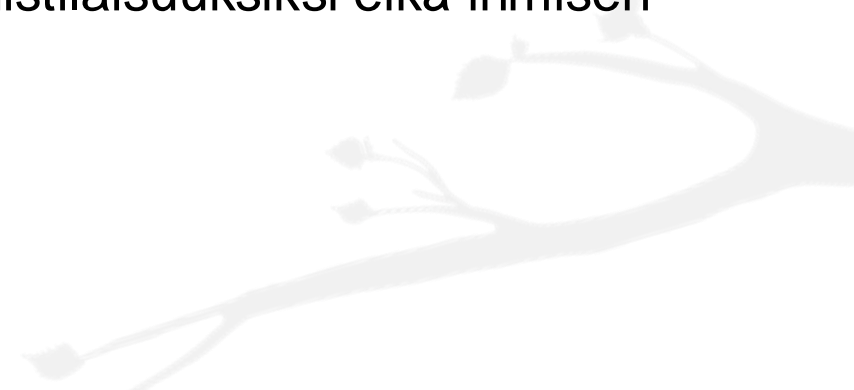
Hyvinvointi oppiaineiden sisällöissä

- Tulevaisuuden suunnittelu, jatko-opinto- ja työmahdollisuudet
- Oma ja vieraampi taide ja muu kulttuuri, kirjallisuus elämäntaidon kehittäjänä
- Vastuullisuus, sinnikkyys, pitkäjänteisyys
- Yhteiskunnallinen osallistuminen, tiedonhakutaidot, arvopohjien ja normien tunnistaminen
- Kestävä kehitys, ilmastoahdistuksen lievitys, kemikaaliturvallisuus



Hyvinvointi pedagogiikassa

- Liikkumistuokiot ja liikkuva opiskelu
- Yhdessä tekeminen, vertaisoppiminen, ryhmien arpominen
- itsearviointi, tavoitteiden asettaminen, oman työn suunnittelu ja aikatauluttaminen
- Yksilöllinen ohjaus ja tuki, pajatyöskentely ja muu tukiopetus, omien tehtävien valitseminen, avunhakemistaidot
- Ainekohtainen opiskelu- ja vastaustekniikka
- Yhteiset juhlat, rentoutuminen ja rauhoittuminen
- Onnistumisen ilo, virheiden näkeminen oppimistilaisuuksiksi eikä ihmisen määrittäjiksi
- Dialogi, turvallinen ilmapiiri
- Digilaitesäännöt



Hyvinvointi tiimiperiodeilla

Ykkösten tiimijakso ja FYKEBI-jakso

- Jatkuva osallisuus tiimityössä, yhdessä tekeminen
- Kunnioittava dialogi
- Laaja-alaiset taidot
- Oppiainerajojen ylittäminen osana minäpystyvyyttä ilmiöiden ymmärtämisessä

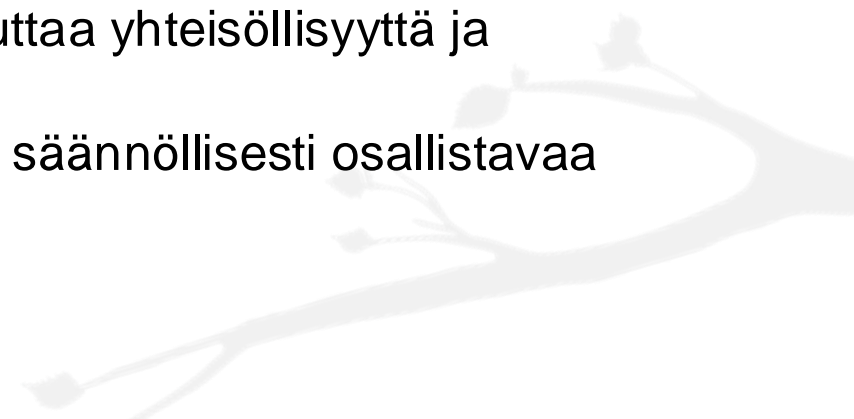
Innova

- Oman innovointipotentiaalin ja osaamisen löytäminen
- Informaalien oppimisympäristöjen tunnistaminen



3. Yhteisöllisyys ja osallisuus

- Luvussa 3 tarkastellaan, mikä rakentaa silmulaisten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Erityinen huomio on ryhmänohjaustoiminnassa ja toisaalta ravinnossa ja liikunnassa.
- Yhteisöllisyyttä tukevat Silmun tilat: julkista, puolijulkista ja yksityistä tilaa, jossa kaikkialla voi sekä työskennellä että oleskella viihtyisästi.
- Päivittäin tarjotaan lounas, ja opiskelijoilla on mahdollisuus asioida kahvio Hiirenkorvassa.
- Opiskelijoilla on käytössään opiskelija-lounge, jossa voi viettää aikaa, opiskella ja pelata pöytätennistä. Saatavilla on myös lautapelejä ja pöytäjalkapallo.
- Liikuntatuutoritoimintaa kehitetään.
- Liikunnan opintojaksoja on runsaasti tarjolla.
- Opiskelijakunnan hallitus suunnittelee ja toteuttaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta ylläpitäviä tapahtumia.
- Pirkkalan kunnan nuorisotyö järjestää lukiolla säännöllisesti osallistavaa ja aktivoivaa välituntitoimintaa.



Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaajan tehtävät

- Opiskelijan lähiohjaaja
- Tekee tarvittaessa yhteistyötä kodin kanssa
- Seuraa opintojen etenemistä
- Tiedottaa ajankohtaisista asioista
- Tuttu aikuinen lukiossa
- RO-tuokioiden ohjaaja, tukee ryhmäytymisessä

Opiskelijan tehtävät

- Osallistuu RO-tuokioihin
- Ilmoittaa poissaolosta etukäteen
- Ottaa vastuun omista asioista
- Ottaa vastuuta ryhmän toiminnasta

Tavoitteet, jotka tukevat hyvinvointia

- Osallisuuden vahvistaminen
- Pystyvyyden kokemus ja vahvistaminen
- Toimijuuden vahvistaminen
- Sosiaalisten suhteiden luominen ja vahvistaminen
- Yhteistyön tekeminen
- Tulevaisuussuuntautuneen ajattelun vahvistaminen

Ryhmänohjaustuokiot

- Ryhmänohjaustuokio on kaksi kertaa periodissa 45 min kerrallaan.
- Tuokioiden sisällöt tukevat hyvinvointia ja minäpystyvyyttä. Sisältöinä ovat esimerkiksi
 - Opintojen etenemisen seuraaminen
 - Lukusuunnitelman laatiminen päättöviikoksi
 - Itsetuntemusta lisäävät harjoitukset
 - Vuorovaikutustaidot
 - Ajanhallinta- ja opiskelutaidot
 - Opiskelumotivaatio



4. Ennakoiva hyvinvoinnin tuki

- Pirkkalan kunnan "opiskeluhuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä".
- Opiskeluhoitopalveluita tarjoavat koulukuraattori ja koulupsykologi sekä opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja ja lääkäri. Toisen asteen opiskeluterveydenhuolto tarjoaa terveydenhoidon ja kiireettömän sairaanhoidon palveluja. Toisen asteen opintoihin kuuluu yksi terveydenhoitajan tekemä terveystarkastus sekä yksi lääkärintarkastus. Terveydenhoitaja osallistuu koulun yhteisölliseen opiskeluhoitotyöhön.
- Pirkkalan yhteislukiolla on kaksi opinto-ohjaajaa ja oma erityisopettaja, jotka toimivat yhteistyössä aineenopettajien kanssa.
- Hyvinvointia ennakoivasti tukevat tarkennuksineen koulukohtaiset asiakirjat: Pirkkalan yhteislukion opetussuunnitelma, järjestyssäännöt, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma, opiskelijahuoltosuunnitelma ja turvallisuussuunnitelma.

5. Arviointi ja kehittäminen

- Pirkkalan yhteislukion hyvinvoinnin arvioimisessa ja kehittämisessä hyödynnetään säännöllisesti kouluterveyskyselyä, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokyselyä, opettajien työpaikkaselvitystä ja työhyvinvointikyselyä.
- Opettajat saavat hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvää aiheeltaan vaihtelevaa koulutusta.
- Opiskelijoilla on käytössään palautelaatikko, johon voi anonyymistikin jättää palautetta ja kehittämis ehdotuksia.
- Silmussa pidetään yllä "meidän yhteisen työpaikan" henkeä, jossa kaikkien on helppo tulla matalalla kynnyksellä puhumaan.



Kirjallisuutta

- Avola Pauliina, Pentikäinen Viivi, Kukoistava kasvatus, BEEhappy Publishing 2020.
- Avola Pauliina ja Pentikäinen Viivi, Kukoistava kasvatus, työkirja, BEEhappy Publishing 2020.
- Martela Frank, Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa, Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 5-6/2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022112366604>
- Seligman, Martin, Flourish, 2011
- Ståhlberg Leena, Herlevi Marjaana, Omannäköinen elämä, näin teet hyviä valintoja, PS-kustannus 2020
- Uusitalo Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima, PS-kustannus 2023
- Wenström Sanna, Kaikilla vahvuuksilla, opas laajan vahvuusnäkemysen käyttöön opetuksessa, PS-kustannus 2022



Linkkejä

- <https://pirkkalanyhteislukio.fi/>
- <https://hyvinvoivalukio.fi/> Materiaalia hyvinvoinnista sekä opiskelijoille että opettajille.
- [Mieli.fi](https://mieli.fi) Paljon tietoa mielenterveydestä ja konkreettisia harjoituksia sen ylläpitoon
- [Ylen Vaakakapina](https://ylenvaakakapina.fi) Mielenkiintoisia artikkeleita ja konkreettisia testejä ja harjoituksia painonhallintaan, terveeseen ruokasuhteeseen ja liikuntaan
- [Oivamieli.fi](https://oivamieli.fi) Hyvinvoinnin harjoitteita kattavasti mielelle, keholle ja arvopohdinnoille
- <https://smartmoves.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/vinkkeja-liikkumissuosituksen-kokoamiseen/> Linkkilista liikunnan tueksi
- [Treeniohjelmat - Smart Moves](https://smartmoves.fi/treeniohjelmat) Valmiita treeniohjelmia



Linkkejä

- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi> Tietoa eri aihealueista, oirekyselyitä ja runsaasti omahoito-ohjelmia aiheina mm. masennus, ahdistus, keskittyminen, opiskelu-uupumus.
- <https://www.pirkkala.fi/opiskeluhuolto/> Pirkkalan opiskeluhuolto
- <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/aktiivinen-arki/> Tietoa paljon urheilevan nuoren tueksi
- <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus> Tietoa psykososiaalisesta kuormituksesta, joka korostuu usein opettajien ja muussakin ihmissuhdetyössä. Samalla sivustolla on myös suoraan linkkejä lainsäädäntöön.
- <https://www.oaj.fi/arjessa/tyohyvinvointi/> OAJ:n sivuilla on kattavasti tietoa opettajien psykososiaalisesta kuormituksesta ja myös työhyvinvoinnista.



SILMU

Pirkkalan yhteislukio



Pirkkalan yhteislukio
Urheilutie 11,
33960 PIRKKALA

etunimi.sukunimi@pirkkala.fi
pirkkalan-yhteislukio.onedu.fi

