

Hyvinvointitaitojen opetuksen käsikirja  
varhaiskasvatuksesta lukioon



# HYVINVOINTIOPETUS

## IISSÄ

VUOROVAIKUTUSTAITOT	MOTIVAATIO JA INNOSTUS	RUOKAILU, LEPO JA RUUTU-AIKA	VAHVUUDET	YHDEN-VERTAISUUS
KOHTAAMINEN JA EMPATIA	RYHMÄYTYS (RYHMÄÄN LIITTYMINEN JA KUULUMINEN	RAUHOITTUMISEN TAITOT	ITSETUNTEMUS	AINUTLAATUISUUS
TUNNETAITOT	KAVERITAITOT	LIIKKUMINEN JA MUUT ELINTAVAT	TEMPERAMENTTI	SOSIAALINEN TURVALLISUUS
KUUNTELEMINEN	LÄSNÄOLO	HARRASTUS JA VAPAA-AIKA	TAITO PYYTÄÄ APUA	KAVERIN TUKEMINEN??
OMAN MIELIPIITTEEN ESITTÄMINEN JA PERUSTELEMINEN	MIKÄ MINULLE ON TÄRKEÄÄ, ARVOT	TURVATAITO-KASVATUS	SELVIITYMISKEINOT, RESILIESSSI	TULEVAISUUDEN USKO

@iinkunnanhyvinvointiopetus

## 1. Johdanto

lissä hyvinvointityö pohjautuu varhaiskasvatuksen, esi- ja perusopetuksen sekä lukion opetussuunnitelman perusteisiin. Iin paikalliseen opetussuunnitelmaan kirjatun tavoitteen mukaan opetus edistää osallisuutta ja kestävä elämäntapaa sekä kasvua yhteiskunnan jäsenyyteen. Yksiköissä vahvistetaan vastuullisuutta, kestävyyskasvatusta ja hyvinvointityötä. Tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia opettamalla heille taitoja, jotka kantavat elämässä eteenpäin, tukevat oppimista, kouluun kiinnittymistä ja hyvinvointia yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Keskeisenä tavoitteena on elämäntaitojen laaja-alainen vahvistaminen. Iin hyvinvointitaitojen teemat on koottu bingoruudukkoon, ja tarkoituksena on, että peruskoulun aikana jokainen ruudukon teema tulee käytyä läpi.

Hyvinvointitaidot ovat tietoa ja ymmärrystä, taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia, joita lapset ja nuoret tarvitsevat psyykkiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa nyt ja tulevaisuudessa. Säännöllisellä opetuksella vahvistetaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin perustaitoja. Hyvinvointitaitoihin sisältyvät tavoitteet on kirjattu perusopetuksen osalta paikallisen opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen tavoitteisiin. Hyvinvointitaitojen vahvistaminen on kirjattu myös varhaiskasvatuksen suunnitelmaan ja esiopetuksen tavoitteisiin.

lissä hyvinvointitaitojen opetus läpäisee lapsen ja nuoren kasvun ja oppimisen polun varhaiskasvatuksesta lukioon. Hyvinvointitaitoja vahvistetaan säännöllisellä ja tavoitteellisella opetuksella lukuvuoden aikana. Hyvinvointitaitojen opetus on osa oppimisen edellytyksiä tukevia opetusjärjestelyjä ja hyvinvointitaitojen opetusta toteutetaan jokaisessa luokassa säännöllisesti. Iin kunnassa on sovittu, että varhaiskasvatuksessa hyvinvointitaitoja opetetaan viikoittain, alakoulussa kaksi kertaa kuukaudessa sekä yläkoulun osalta luokanopettajan tunneilla kahdeksan kertaa lukuvuoden aikana. Hyvinvointitaitojen opetuksen suunnitelmassa on yhdeksän teemaa, joista seitsemän läpäisee kaikki ikäryhmät.

- Vuorovaikutustaidot
- Motivaatio ja innostus
- Ruokailu, lepo ja ruutuaika

- Vahvuudet
- Yhdenvertaisuus
- Kohtaaminen ja empatia
- Ryhmytys (ryhmään liittyminen ja kuuluminen)

Kaksi muuta teemaa puolestaan on kohdistettu vastaamaan erityisesti kunkin ikäryhmän tarpeisiin ja kehitystasoon.

Hyvinvointitaitojen opetus integroituu osaksi varhaiskasvatuksen ja opetuksen toimintakulttuuria. Sillä ei tavoitella yksittäisiä tunteja, vaan koulun ilmapiirin ja toimintakulttuurin kehittämistä niin, että kaikki toimijat voisivat olla mukana sen suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Oppilaiden äänen kuuleminen on tärkeää. Säännöllisellä reflektoinnilla saadaan tietoa, mitä oppilaat ovat oppineet ja miten he ovat voineet soveltaa taitojaan arjessaan.

Vaikka oppijoiden hyvinvointitaitoja vahvistetaan kouluissa erityisesti niille suunnatuilla tunneilla, tärkeää on tukea koko kouluyhteisön hyvinvointia aktiivisesti ja tietoisesti arjessa joka päivä. Lisäksi koulussa toimivien aikuisten hyvinvointia tulee viedä eteenpäin. Iin koulujen työsuunnitelmia laadittaessa jokaisen koulun tuleekin huomioida, kuinka henkilöstön hyvinvointia edistetään tavoitteellisesti lukuvuoden aikana.

## Hyvä arki ja elämä Pohjois-Pohjanmaalla:

### Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiini?



**Hyvinvointini on kokonaisuus, joka muuttuu läpi elämän. Toivon, että ymmärrät ja kohtaat minut ihmisenä etkä yksittäisen tarpeeni kautta.**

[Hyvinvointityö - Pohde](#)

## 2. Hyvinvointitaitojen teemat

Varhaiskasvatuksen ja alakoulun osalta hyvinvointitaitojen teemat on luokiteltu värien mukaan. Vihreät teemat läpäisevät koko ikäluokan ja vaaleanpunaisella kirjatut teemat vaihtuvat ikäkausittain. Vaihtuvat teemat on valittu niin, että ne tukisivat kunkin oppijan kehitysvaihetta.

### Hyvinvointitaitojen teemat 1.-2.lk

Ruokailu, lepo ja ruutuaika

Vuorovaikutustaidot

Ryhmäytyminen (ryhmään liittyminen ja kuuluminen)

Kohtaaminen ja empatia

Vahvuudet

Yhdenvertaisuus

Motivaatio ja innostus

Tunnetaidot

Rauhoittuminen ja kuunteleminen

### Hyvinvointitaitojen teemat 0-2 -vuotiaat

Ruokailu, lepo ja ruutuaika

Vuorovaikutustaidot

Ryhmäytyminen (ryhmään liittyminen ja kuuluminen)

Kohtaaminen ja empatia

Vahvuudet

Yhdenvertaisuus

Motivaatio ja innostus

Läsnäolo

Sosiaalinen turvallisuus

Vaihtuvat teemat varhaiskasvatuksessa ja alakoulussa ovat ikäkausittain seuraavat

- 0 – 2-vuotiaat läsnäolo ja sosiaalinen turvallisuus

- 3 – 4-vuotiaat kaveritaidot sekä rauhoittuminen ja kuunteleminen
- 5-vuotiaat kaveritaidot sekä rauhoittuminen ja kuunteleminen
- Eskareilla tunnetaidot sekä turvataitokasvatus
- 1.- 2.luokka tunnetaidot sekä rauhoittuminen ja kuunteleminen
- 3.- 4.luokka kaveritaidot ja taito pyytää apua
- 5.luokka liikkuminen ja muut elintavat sekä selviytymiskeinot
- 6.luokka harrastukset ja vapaa-aika sekä taito pyytää apua

Varhaiskasvatuksessa toimitaan leikinomaisesti, alakoulussa tehtävien, leikkien sekä yhteisten vuorovaikutteisten harjoitteiden avulla. Varhaiskasvatuksen ja alakoulun opettajalla on käytössä materiaalipankki (pdf-alusta), johon on koottu teeman aihepiirin mukaan leikkejä, harjoituksia ja oppimistehtäviä. Näiden avulla opettaja pystyy helposti löytämään vinkkejä pitämälleen tunnille. Tehtävät, leikit ja harjoitukset on eriytetty eri ikävaiheille sopivasti. Yläkoulussa ja lukiossa hyvinvointitaitoja harjoitellaan erityisesti yhteisten keskustelujen ääressä. Hyvinvointitaitojen opetus integroituu vahvasti moniin eri oppiainesisältöihin. Alakoulussa äidinkieleen, ympäristöoppiin, uskontoon sekä taito- ja taideaineiden opetukseen. Yläkoulussa hyvinvointitaitoja käsitellään äidinkielen, terveystiedon, yhteiskuntaopin sisällöissä sekä taito- ja taideaineiden sisällöissä.

Oppituntien lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu arkisissa tilanteissa on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria. Hyvinvointiopetuksessa korostetaan turvallisen ryhmän ja ryhmäytymisen tärkeyttä hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta ikätasosta riippumatta. Turvallisen ryhmän rakentaminen ja vahvistavan vuorovaikutustilanteiden luominen on tärkeä osa kiusaamisen ehkäistystä päivittäisissä ryhmätilanteissa.

Yläkoulussa kaikki vuosiluokat 7.-9. tekevät lukuvuoden aikana saman sisältöiset luokanvalvojan tuntien sekä ryhmäytävien tuntien kokonaisuudet. Yläkouluun on rakennettu kolme kokonaisuutta, jotka ovat viisi luokanvalvojan tuntia ja kolme ryhmäytävää tuntia, ja ne kulkevat kolmen vuoden sykleissä. Yläkoulussa hyvinvointiteemat on kirjattu Qridi-alustalle.

Yläkoulun 1.vuoden aiheet

- Ryhmäytyminen: tutustuminen, ongelmanratkaisu ja luottamus
- Arjen selviytymistäidot: mitä mielenterveys on?
- Yksilön hyvinvointi: unelmat ja usko tulevaan
- Arjen selviytymistäidot: ahdistus ja sen käsittely
- Arjen selviytymistäidot: kaverin tukeminen
- Arjen selviytymistäidot: turvalliset selviytymiskeinot

## 2.vuoden aiheet

- Ryhmäytyminen: tutustuminen, ongelmanratkaisu ja luottamus
- Arjen turvataidot: turvataidot ja omien rajojen asettaminen somessa
- Arjen selviytymistäidot: sosiaaliset taidot, toisten kanssa toimeentuleminen sekä huomioiminen
- Yksilön hyvinvointi: omat vahvuudet ja itsetuntemus
- Tunnetaidot: hankalat tunteet ja niiden käsittely
- Sosiaaliset taidot: toisten vahvuudet ja hyvän luokkahengen rakentaminen

## 3.vuoden aiheet

- Ryhmäytyminen: tutustuminen, omassa ryhmässä viihtyminen, kiusaamisen ja erilaisuuden arvostaminen
- Sosiaaliset taidot: käytöstavat
- Itsesäätelytaidot: keskittyminen, malttaminen ja siirtymien sietäminen
- Sosiaaliset taidot: yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys
- Ihmissuhdetaidot: kaveritaidot
- Mielenhallintataidot: usko tulevaa

### 3. Käytännön toteutus

#### Varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa harjoitellaan viikoittain hyvinvointitaitoja ikätason mukaisesti leikin ja ryhmäharjoitusten kautta. Teeman sisällöissä harjoitellaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja ja arjen taitoja erilaisten materiaalien avulla. Hyvinvointia edistäviin taitoihin kuuluvat hygieniataidot, siisteys, liikkuminen, ruokailu, levähtämisen taidot sekä hyvät käytöstavat. Lisäksi lasten kanssa harjoitellaan yhdessä turvataitoja, jotta he oppivat puolustamaan omia rajojaan ja kunnioittamaan toisten fyysistä koskemattomuutta. Ryhmän opettaja käy läpi yhteiset teemat haluamassaan järjestyksessä ottaen huomioon ryhmän tarpeet. Teeman sisällöt ja vinkit ryhmätuokioille löytyvät varhaiskasvatuksen hyvinvointitaitojen opetusmateriaalista (PDF). Materiaalipankki on tallennettuna henkilöstön sivustolle.

#### Alakoulussa

Luokissa pidetään vähintään kaksi hyvinvointitaito-oppituntia kuukaudessa. Luokanopettaja voi käydä teemat läpi haluamassaan järjestyksessä lukuvuoden aikana ottaen huomioon ryhmänsä tarpeet. Teeman sisällöt ja oppituntivinkit löytyvät kunkin vuosiluokan kohdalta. Suurimpaan osaan teemoista löytyy taustatietoa ja käytännön vinkkejä Hyvää mieltä-oppaasta ja sähköisestä Hyvän mielen taitomerkki- opetusmateriaalista. [Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry](#) Opettajille suunnattu hyvinvointitaitojen opetukseen liittyvä materiaali (PDF) on tallennettu koulujen henkilöstön Intraan.

#### Yläkoulussa

Kaikille yläkoulun luokille pidetään kuraattorin ja koulutsempparin suunnittelemat hyvinvointiaiheiset tunnit, joiden teemat vaihtuvat lukuvuosittain. Aiheina ovat mm. mielenterveys, kaveritaidot, käytöstavat, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, erilaisuuden arvostaminen, vahvuudet ja keskittyminen. Keskeistä tunneissa on yhdessä tekeminen, turvallisen ilmapiirin luominen, avoimen keskustelukulttuurin rakentaminen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja aikuisten aktiivinen osallistuminen.

Hyvinvointiaiheisia luokanvalvojatunteja on lukuvuoden aikana viisi ja ryhmäyttäviä tunteja kolme. Tunnit jakautuvat tasaisesti koko lukuvuoden ajalle siten, että ryhmäyttävät sisällöt painottuvat lukuvuoden alkuun, ja luokanvalvojatunteja on jokaisessa jaksossa. Tunnit löytyvät Qridistä, ja ne pidetään kaikille luokille yhtä aikaa etukäteen sovitun aikataulun mukaisesti. Tuntien pitäminen kuuluu luokanvalvojan työtehtäviin, ja niihin saa tarvittaessa apua tuntien suunnittelijoilta ja vapaana olevilta opettajilta ja ohjaajilta.

### **Lukiassa**

Ryhmänohjaajat pitävät ryhmilleen hyvinvointitaitojen opetusta jaksoilla 1, 2, 3, 4 ja 5. Tunneilla mukana voi olla myös opiskeluhuollon toimijoita. Lukion ohr:n vuosikello ohjaa hyvinvointituntien teemoja lukiolaisten tarpeiden teemoja.

## **4. Arviointi ja seuranta**

Oppilaiden hyvinvointitaitoja arvioidaan lukuvuosittain. Arviointi tapahtuu viidennestä luokasta ylös päin vuosiluokittain sovitulla sähköisellä kyselylomakkeella. Oppilaiden osallistavuus lisää heidän sitoutumistaan hyvinvointitaitojen oppimiseen. Säännöllisellä reflektoinnilla saadaan myös tietoa, mitä oppilaat ovat oppineet ja miten he ovat voineet soveltaa taitojaan. Oppilaita osallistetaan suunnitteluun esim. ryhmäkeskusteluina tai palautteen keräämisellä. Lisäksi oppilaan vastuullisuustehtävien toteutumista käydään läpi alakoulun oppilaan jokavuotisissa tavoitekeskusteluissa.

Kunnan pedagoginen työryhmä, sivistyksen johtoryhmä sekä opiskeluhuollon ohjausryhmä tekevät tarvittavaa seurantaa ja arviointia. Hyvinvointitaitojen teemat on kirjattu lin paikalliseen perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisen oppimisen tavoitteisiin. Koko opetusta koskevien painopisteiden edistämisestä huolehtivien työryhmien tehtävänä on seurata ja arvioida hyvinvointitaitojen tavoitteiden ja vastuullisuuden edistymisen toteutumista.