

Lukiolaisen hyvinvointipolku

Lukiolaisen hyvinvointipolkua on kehitetty Oulussa lukuvuodesta 2018-2019 alkaen Oulun Lyseon lukiossa ja Laanilan lukiossa. Hyvinvointipolun suunnittelu on aloitettu koulumme opiskeluhoitoryhmissä ja sitä on kehitetty positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutusohjelmassa (2019) sekä ”Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen opiskeluhoollon perustana-koulutuksessa (2021-2022). Mieli liikkeelle-hankkeessa on selvitetty Oulun kaupungin lukioden yhteisöllisen opiskeluhoollon nykytilaa sekä opiskelijoiden ja henkilöstön toiveita uusista yhteisöllisen opiskeluhoollon toimintatavoista. Lisäksi hankkeessa on kehitetty lukiolaisen hyvinvointipolun visuaalinen ilme.

Nykyiset lukion opetussuunnitelman perusteet (2019) painottavat lukiolaisen hyvinvoinnin merkitystä. Lukiolaisen hyvinvointipolku pohjautuu lukioimme arvopohjaan, opetussuunnitelman perusteista löytyviin laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin (erityisesti hyvinvointiosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen) ja teoreettisena viitekehyksenä toimii Martin Seligmanin (2011) PERMA+H teoria.

Lukiolaisen hyvinvointipolun tausta-ajatus on se, että lukiolainen voi harjoitella ja oppia hyvinvointitaitoja opintojensa aikana. Oulun kaupungin lukioissa opiskellaan periodijärjestelmän mukaisesti viidessä eri periodissa. Lukiolaisen hyvinvointipolussa jokaisessa periodissa on oma hyvinvointiteema. Hyvinvointiteemoja toteutetaan periodin aikana ryhmänohjauksessa, opetuksessa, yhteisöllisen opiskeluhoollon toiminnoissa sekä opettajienkokouksissa ja mahdollisissa koulutuksissa. Yhtenä ideana on, että jokainen lukio-opiskelija saa harjoitella hyvinvointitaitoja ryhmänohjauksissa 13 kertaa opintojensa aikana. Hyviä harjoituksia hyvinvointitaitojen opetteluun löytyy muun muassa OPAS-hankkeen ”Hyvinvoiva lukio”-sivustolta, teoksesta ”Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja” (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen, 2021). Lisäksi olemme kehittäneet lukioillamme myös omaa materiaalia hyvinvointityöhön liittyen.

Hanne-Marika Anttila, opinto-ohjaaja Laanilan lukio
Johanna Granath, opinto-ohjaaja Oulun Lyseon lukio



Lukiolaisen HYVINVOINTIPOLKU

LAANILAN LUKIO Lukuvuosi

1. Ryhmäytyminen ja vuorovaikutus

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:**
vuorovaikutusosaaminen, hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:**
ihmissuhdetaidot, vuorovaikutustaidot
- **PERMA-teoria:**
R=relationships, ihmissuhteet

Ryhmänohjaus:

Opettajankokous/muu koulutus:

Opetus:

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

2. Tunnetaidot ja onnellisuustaidot

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:**
hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:**
tunnetaidot, onnellisuustaidot
- **PERMA-teoria:**
P=positive emotions, positiiviset tunteet

Ryhmänohjaus:

Opettajankokous/muu koulutus:

Opetus:

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

3. Läsnäolotaidot ja stressinhallinta

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:**
hyvinvointiosaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:**
läsnäolotaidot, rentoutumistaidot, stressinhallintataidot, keskittymistaidot
- **PERMA-teoria:**
E=engagement, uppoutuminen

Ryhmänohjaus:

Opettajankokous/muu koulutus:

Opetus:

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

4. Myötätuntotaidot ja vahvuustaidot

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:**
hyvinvointiosaaminen, eettisyys- ja ympäristöosaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:**
Myötätuntotaidot, vahvuustaidot, hyvän tekeminen
- **PERMA-teoria:**
M=Meaning, merkityksellisyys

Ryhmänohjaus:

Opettajankokous/muu koulutus:

Opetus:

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

5. Itsensä johtamisen taidot, ratkaisukeskeisyys, hyvät valinnat

- **LOPS21 laaja-alainen osaaminen:**
Hyvinvointiosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen
- **Painotettavat hyvinvointitaidot:**
Itsensä johtamisen taidot, itsestä huolehtimisen taidot, tavoitteiden asettamisen taidot, ratkaisukeskeisyys, kokonaisvaltainen hyvinvointi
- **PERMA-teoria:**
A=accomplishments/achievements, saavutukset, aikaansaaminen + = terveelliset elämäntavat

Ryhmänohjaus:

Opettajankokous/muu koulutus:

Opetus:

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

