

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 2026-2027

1. Ryhmytyminen ja vuorovaikutus

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

Ryhmänohjaus:

Ensimmäinen vuosikurssi: 12.8. - 13.8.2026 tuutorien järjestämää ryhmätystä. Toinen ja kolmas vuosikurssi: 12.8.2026 ryhmänohjauksessa harjoituksia ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidoista. Ryhmytystä.

Opettajankokous/muu koulutus:

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ryhmätyskoulutus opettajille ke 26.8.2026. Ryhmänohjausmateriaalien läpikäyminen opettajankokouksessa ma 10.8.2026. Toisen periodin ryhmänohjausharjoituksen tekeminen opettajankokouksessa ma 28.9.2026.

Opetus:

Parien ja ryhmien arvonta pari- ja ryhmätöissä. Arvotut istumajärjestykset. Ensimmäisen vuosikurssin hyvinvointiopintojakso: Ihmissuhteiden merkitys hyvinvoinnille. OP3-opintojakson pakahuone-vierailut ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla (ryhmytyminen). ENA4 opintojaksolla aiheena hyvinvointi. RUB13 opintojaksolla aiheena kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä. AII opintojaksolla teemana ryhmytyminen.

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

Hovinsuo-festarit ke 26.8.2026. Checkpoint ti 15.9.2026. Checkpointin kahvilassa mukana opiskeluhoiton henkilökuntaa. Abikahvilat ke 16.9.2026 ja pe 18.9.2026. Hyvinvointiryhmän (OHR) kokoukset to 20.8.2026 ja to 17.9.2026.

2. Tunnetaidot ja onnellisuustaidot

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

Ryhmänohjaus:

Ti 6.10.2026 ryhmänohjauksessa harjoitus tunne- ja onnellisuustaidoista.

Opettajankokous/muu koulutus:

Ti 24.11.2026 opettajankokouksessa opettajat tekevät 3. periodin ryhmänohjausharjoituksen.

Opetus:

Ensimmäisen vuosikurssin opiskeluhuvinvointi-opintojakso: harjoituksia tunnetaidoista ja kiitollisuudesta. EN4 opintojaksolla aiheena hyvinvointi. RUB13 opintojaksolla aiheena kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä. Lukupiiri: tulkitaan kaunokirjallisuutta (kokoontuu ympäri lukuvuoden).

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

Checkpoint ma 9.11.2026. Checkpointin kahvilassa mukana opiskeluhoiton henkilökuntaa. Teetä ja sympatiaa -hetki välitunnilla to 19.11.2026. Hyvinvointiryhmän (OHR) kokous: 29.10.2026.

3. Läsnaolotaidot ja stressinhallinta

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

Ryhmänohjaus:

To 3.12.2026 ryhmänohjauksessa harjoitus läsnäolotaidoista ja stressinhallinnasta.

Opettajankokous/muu koulutus:

Ma 1.2.2027 opettajankokouksessa opettajat tekevät 4. periodin ryhmänohjausharjoituksen.

Opetus:

Rentoutusharjoituksia oppitunneilla. EN2 opintojaksolla aiheena hyvä elämä, ravinto, perhe, rentoutuminen. Rub11-12 opintojaksolla teemoja harrastukset, ruoka, terveys, koulu, stressinhallinta. Abien matematiikan kertausopintojaksolla huomioidaan stressinhallinta. TE1 opintojaksolla aiheena opiskeluhuvinvointi ja stressi.

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

Glögia, pipareita ja sympatiaa to 17.12.2026. Lukion pikkujoulutilaisuus ma 21.12.2026. Yökirkko ma 21.12.2026. Palapelien kokoamishaastekilpailu eri vuosikurssien ja opettajien välillä joulukuussa. Checkpoint ma 18.1.2027. Checkpointin kahvilassa mukana opiskeluhoiton henkilökuntaa. Hyvinvointipäivä ti 19.1.2027. Hyvinvointiryhmän (OHR) kokoukset: to 3.12.2026 ja to 14.1.2027.

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:

Ti 9.2.2027 ryhmänohjauksessa harjoituksia myötätunto- ja vahvuustaidoista.

Opettajankokous/muu koulutus:

Ma 5.4.2027 opettajankokouksessa opettajat tekevät 5. periodin ryhmänohjausharjoituksen.

Opetus:

EN6 ja RUB15 opintojaksolla teemoja tulevaisuuden suunnitelmat, vahvuustaidot. OP2 opintojaksolla teemoja omat vahvuudet työnhakemisessa ja jatko-opinnoissa. AI7 opintojaksolla aiheena vuorovaikutus. FI1 opintojaksolla harjoitellaan argumentaatiotaitoja. ET1 opintojaksolla teemoja hyvä elämä ja onnellisuus, elämänarinnat ja identiteetti.

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

To 11.2.2027 penkkarit. Pe 12.2.2027 wanhojen tanssit. Checkpoint ma 15.3.2027. Checkpointin kahvilassa mukana opiskeluhoiton henkilökuntaa. Abikahvilat kevään yo-kirjoitusten aikana. Teetä ja sympatiaa -hetki periodin aikana. Hyvinvointiryhmän (OHR) kokoukset to 18.2.2027 ja to 18.3.2027.

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:

Ti 13.4.2027 ryhmänohjauksessa tehtäviä itsensäjohtamiseen ratkaisukeskeisyyteen ja hyviin valintoihin liittyen. Pe 4.6.2027 ryhmänohjaus.

Opettajankokous/muu koulutus:

Opettajankokoukset ke 26.5.2027 ja pe 4.6.2027.

Opetus:

Seuraavan lukuvuoden opintojaksovalinnat. PS7 opintojakso: Itsetuntemus ja hyvinvointi opintojakso ratkaisukeskeisen menetelmän. MAA11 opintojaksolla (ohjelmointi) tärkeää ratkaisukeskeisyys. PS2 opintojaksolla teemoina kasvu ympäristö, itsestä huolehtiminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. HI3 opintojaksolla: historiallinen tieto päätöksenteon viitekehysenä.

Yhteisöllinen opiskeluhoito:

Ma 10.5.2027 checkpoint. Checkpointin kahvilassa opiskeluhoitohenkilökuntaa paikalla. Pe 14.5.2027 Taksvärkkipäivä. Pe 4.6.2027 Kevättapahtuma ja soutukisa. Teetä ja sympatiaa -hetki periodin aikana. Hyvinvointiryhmän (OHR) kokoukset: 15.4.2027 ja 13.5.2027.

