

Henkilöstön hyvinvointi



Yhdestä moneksi! Hyvinvoinnin vuosikello

Toivakka



Elo - syyskuu

Luodaan perusta yhteisöllisyydelle

- Orientaatio ja opiskelutaidot
 - rauhoittuminen ja läsnäolo
- Yhteisöllisyys
- Ryhmytyminen ja kaveritaidot
- Turvallinen yhteisö
- Hyvät tavat
 - kiittäminen ja tervehtiminen

3-6 -luokat

Yläkoulu

Alkuopetus

- Hyvän toiminnan puntari
- Peittoon! Kommervenkka; yksi oppilas peiton alle ja muut muistelevat kuka piilossa onkaan
- Tämä on ystäväni!
- Hyvän mielen suunnitelma omalle luokalle

- Hyvien tapojen päivä 20.9.

3-6 -luokat

- Suomalaiset bussipysäkillä
- Hyvän mielen supersankari
- Meidän luokka
 - Mistä meidän luokka tunnetaan?
- Samanlainen / erilainen
 - ryhmä kerää paperille tms. mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat heille yhteisiä / erilaisia
- Kättelyleikki
 - vaihdetaan nimeä kaverin kanssa kätellessä
- Hyvien tapojen päivä 20.9.
- Tavoitteena vastata kysymyksiin:
 - millainen on toimiva ryhmä
 - millaisia vahvuuksia hyödynnämme meidän luokassa?

Yläkoulu

- Turvaverkko -harjoitus
- Nouse ylös ja vaihda paikkaa, jos... -harjoitus
- Ryhmän eri roolit -harjoitus

- Hyvien tapojen päivä 20.9.

- Tavoite vastata kysymyksiin:
 - mistä turvallinen ryhmä koostuu?
 - millä tavoin yksittäinen oppilas voi vaikuttaa siihen, että ryhmästä muodostuu turvallinen?



Loka - marraskuu

Itsetuntemus ja hyvinvointi

- Vahvuustaidot
 - Omat harrastukset esiin
- Hyvinvointikysely
- Arvot (omat ja yhteiset)
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
 - Mindfulness
 - Lukeminen

Alkuopetus

3-6 -luokat

Yläkoulu

Alkuopetus

- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
 - kuunnellaan ääniä -harjoitus
 - ollaan puita -harjoitus
 - rento asento -leikki
 - rauhallinen polku -harjoitus
 - itsehillintää eläintarinoiden avulla -harjoitus
- Vahvuustaidot
 - Minä myös -leikki
 - Tässä olen hyvä!

3-6 -luokat

- Vahvuustaidot
 - Vahvuusvaris
 - Kolme lempiasiaa -harjoitus
 - Kuvakollaasi
 - Kaksi totuutta ja valhe -leikki
 - Minä olen hyvä tyyppi -harjoitus
 - suunnittele ja toteuta valokuva itsestäsi aiheen mukaisesti
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
 - Mindfulness (mm. Mieli ry)
 - Spagetti -harjoitus
 - Aaltohengitys -harjoitus
- Arvot
 - Meidän luokan hyveet
 - Yhteiset pelisäännöt

Yläkoulu

- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
 - Mindfulness
 - Hymykoulut
 - Mielikuvamatka rannalle -harjoitus
 - Palleahengitys -harjoitus
- Arvot
 - Mitä hyveitä meidän luokassa arvostetaan?
 - Pelisäännöt
- Vahvuustaidot
 - Onnistumismuistelu
 - Missä olen onnistunut tänään?
 - Positiivinen palaute ja kannustussanat -harjoitus
 - Miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon? -harjoitus



Joulu - ja tammikuu

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Itsensä johtaminen
- Kaverin tunteminen
- Erilaisuuden ymmärtäminen
 - Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen
 - Empatia ja kuunteleminen
- Työkaluja ristiriitojen ratkaisuun

Alkuopetus

3-6 -luokat

Yläkoulu

Alkuopetus

- Leikistä tunteeseen, tunteet tutuiksi, toisen kuunteleminen
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (cloubi.com)
- Kaikki HyMy-koulujen läsnäoloharjoitukset: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäoloharjoituksia löytyy Opetushallituksen sivulta: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)
- Positiivisen pedagogiikan keinot

3-6 -luokat

- Tunnekortit, tunteet tutuiksi, sanat satuttavat, hyvän mielen- harjoitteet, hyvän kuuntelemisen-ohjeet, empatia- harjoituksia
- Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Sitouttava kouluyhteisötyö -hankkeessa turvataitoja, liikuntaa, unta, ruutuaikaa ja ravintoa käsittelevää materiaalia
- HyMy-koulujen läsnäoloharjoitukset: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäoloharjoituksia: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)

Yläkoulu

- Tunteiden tunnistaminen ja säätely, myötätuntotaidot, empatia, sympatia, välinpitämättömyys
- Oiva-harjoituksia: Oiva - Harjoitukset (oivamieli.fi)
- Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Sitouttava koulu yhteistyö -hankkeessa materiaalit: turvataitoja, liikuntaa, unta, ruutuaikaa ja ravintoa käsittelevää materiaalit
- HyMy-koulujen läsnäolo harjoitukset: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäolo harjoituksia: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)



Helmi - maaliskuu



Aurinkoisena kevääseen

- Media ja hyvinvointi
- Hyvän arjen taidot
 - Liikunta
 - Ravinto
 - Uni
 - Ruutuaika
 - Some

Alkuopetus

3-6 -luokat

Yläkoulu

Alkuopetus

- Some, mediankäytön harjoituksia, hyvinvointi arjessa
- Kaikki HyMy-koulujen läsnäoloharjoitukset: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäoloharjoituksia löytyy Opetushallituksen sivulta: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)
- Positiivisen pedagogiikan keinot

3-6 -luokat

- Mediapeukku, mediankäytön harjoituksia, terveelliset tavat
- Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Sitouttava koulu yhteisötyö -hankkeessa turvataitoja, liikuntaa, unta, ruutuaikaa ja ravintoa käsittelevää materiaalia
- HyMy-koulujen läsnäolo harjoitukset löytyvät täältä: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäolo harjoituksia löytyy Opetushallituksen sivulta:
Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)
- Positiivisen pedagogiikan keinot

Yläkoulu

- Oiva-harjoituksia: Oiva - Harjoitukset (oivamieli.fi)
- Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Sitouttava koulu yhteistyö -hankkeessa materiaalit: turvataitoja, liikuntaa, unta, ruutuaikaa ja ravintoa käsittelevää materiaalit
- HyMy-koulujen läsnäoloharjoitukset löytyvät täältä: Hymykoulut (vimeo.com)
- Tietoisuustaito/läsnäoloharjoituksia löytyy Opetushallituksen sivulta: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (oph.fi)
- Positiivisen pedagogiikan keinot

Alkuopetus

Huhti - toukokuu



Unelmoin, iloitsen ja kiitän

- Hyvän huomaaminen
- Katse tulevaisuuteen
- Vahvuuksiin palaaminen
 - itsearviointi kuluneesta vuodesta

3-6 -luokat

Yläkoulu

Alkuopetus

- alkuopetus: vahvuuteni, tulevaisuuden muistelu

3-6 -luokat

- Mielikuvituspaikka, unelmajalat, vahvuudet
- Arvioidaan kulunutta lukuvuotta
- Arvioidaan unelmien merkitystä elämässä

Yläkoulu

- vahvuudet, unelmat, tulevaisuuspolku, tavoitteiden asettaminen, suunnitelmallisuus

Henkilöstön hyvinvointi



Yhdestä moneksi! Hyvinvoinnin vuosikello

Toivakka