

HYVINVOINTI JA KURSSIN YHTEENVETO

22.3.2024



PERTUN HYVINVOINTIVINKIT

PERINTEISET HYVINVOINTITEKIJÄT

- Lepo, uni, rauhoittuminen, rentoutuminen
- Monipuolinen ja ravitseva, kasvispainotteinen ruoka
- Liikunta
- Merkitykselliset sosiaaliset suhteet, yhteys, kohtaaminen
- Mielekäs tekeminen

Superlämmin suositus Brene

Brownin Ted-talkeille!!

(https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)

TOIMINNALLISET HYVINVOINTITEKIJÄT

- Itselle tärkeiden arvojen selkeyttäminen ja niiden mukaan toimiminen. → Auttavat torjumaan apatiaa ja epätoivoa sekä toteuttamaan kokonaisvaltaisesti mielekästä elämää
- Itsestä, muista ja ympäristöstä välittäminen
- Paremman ja oikeudenmukaisemman maailman rakentaminen
- Meditointi, päiväkirja, kiitollisuus

OPETTAJAN HYVINVOINTIOSAAMINEN



Usein julkisessa keskustelussa painottuu ajatus, että opettajan päätehtävä saada on oppilaat oppimaan. Ehkä implisiittisenä oletuksena on, että oppiminen johtaa hyvinvointiin. Asiaa kannattaa kuitenkin ajatella toisinpäin, niin että hyvinvointi johtaa (parempaan) oppimiseen. Tällöin opettajan tehtävää luokassa voi pohtia ensisijaisesti turvallisen, hyvinvointia edistävän oppimisympäristön luomisena. Tämä johdattaa ajattelemaan opettajan tehtävää eri tavalla. On käytännössä aivan turha vaatia huonosti voivia oppilaita pönttäämään uusia tietoja ja taitoja. On parempi keskittyä ensisijaisesti tukemaan oppilaiden hyvinvointia. Oppiminen seuraa varmasti perässä.

TEHTÄVÄ: LUOKAA
ITSELLENNE
HENKILÖKOHTAISET JA
OPETTAJAN AMMATTIIN
SOPIVAT HYVINVOINTIA
EDISTÄVÄT PERIAATTEET

MITKÄ ASIAT OVAT TEILLE TÄRKEITÄ ELÄMÄSSÄ?

Miten huolehditte elämänne
tärkeistä asioista ja ihmisistä?
Itsestänne?

MILLAISET ARVOT OHJAAVAT TOIMINTAANNE YKSILÖINÄ JA OPETTAJINA?

MITEN HUOLEHDITTE JAKSAMISESTANNE JA TYÖN SEKÄ MUIDEN ELÄMÄN OSA- ALUEIDEN YHTEENSOPIVUUDESTA?

Miten voitte rajata työtänne? Miten
irtaudutte töistä? Miten
huolehditte, että ette ota liikaa
paineita töistä ja aseta oppilaille
liikaa paineita? Millaista on hyvä
elämä? Miten huolehditte
kunnollisesta ravinnosta, levosta,
liikunnasta, sosiaalisista suhteista?

MIHIN VOITTE VAIKUTTA A JA MIHIN ETTE?

Opettajana on tarpeen oppia
ymmärtämään, mihin voitte
vaikuttaa ja mihin ette. Ette voi
ratkaista kaikkien oppilaiden
kaikkia ongelmia. Miten voitte
tunnistaa mihin voitte vaikuttaa ja
miten, ja mihin taas ette? Miten
käsitellä epäonnistumia ja
riittämättömyyttä mielekkäällä
tavalla?

HYVINVOIVA OPETTAJA TARCOITTA A HYVINVOIVIA OPPILAITA

Opettajan huonovointisuus
vaikuttaa oppilaisiin. Pitämällä
itsestänne huolta, pystytte
todennäköisemmin huolehtimaan
myös oppilaiden hyvinvoinnista.

KURSSIN KERTAUSTEHTÄVÄ



JAKAUDUTAAN PAREIHIN TAI KOLMEN HENGEN RYHMIIN

Kerratkaa saamanne
aihe läpi ja
kirjoittakaa aiheenne
keskeisistä teemoista
ja sisällöistä
tiivistelmä muille.
Palautus pedanettiin
(n. 15-20 min)



KERTAUS

Kerratkaa yksin tai
yhdessä kurssin
keskeiset sisällöt ja
teemat muiden
tekemien
tiivistelmien avulla.
(n. 10 min)

A landscape of rolling green hills under a sunset sky. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale yellow at the top. The hills are covered in vibrant green grass, with some areas showing faint tire tracks. A white rectangular box with a thin border is positioned in the upper right quadrant, containing text in Finnish.

KIITOS KURSSISTA JA
KAIKKEA HYVÄÄ
JATKOON! 😊