

Wellbeing and Stress Management -täydennyskoulutus



Co-funded by the
European Union

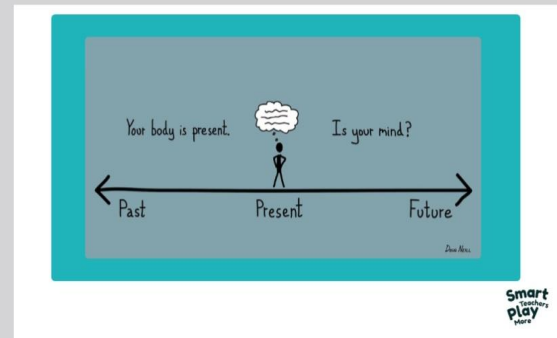
Islanti, Reykjavik 15.-21.6.2025



Mitä teimme ja opimme kurssilla?

https://padlet.com/kristin450/15-6-2025-mind_well_pos-atsqxbddwd2cqazw/wish/lkROZP1NeP33WjMg (tulopäivän lämmittelyleikki)

- Yhdistetään liike opetettavan asiaan
- Omien stressinhallintakeinojen parantamista mm. mindfulnessin keinoin
- Erilaisia harjoituksia ryhmäytymiseen, hengittämiseen, luokkahuonejoogaan, kiitollisuuteen
- Calming kit luokkahuoneeseen
- Kirjavinkkejä
- Kansainvälisyyttä ja retkiä sekä kylpemistä 😊





The calming kit



Islantilainen koulu

- Koulupäivä 8.30-13.30 /15.00
- Maksullinen koululounas
- Koulupäivän jälkeen harrastusmahdollisuuksia koululla 17.00 asti
- Working school- kesätöitä yläkoululaisille
- Problem based learning isossa roolissa (monta ainetta samanaikaisesti, tiimiopettamista), lisäksi opsissa painotetaan mm. luovuutta, kriittistä ajattelua, yhteistyötaitoja ja itsenäistä työskentelyä ja itsearviointia sekä terveyttä ja hyvinvointia.
- Kansalliset testit (4., 7., 9. lk)
- 2-3 koulua käyttää lähellä olevaa urheilukeskusta, edustavat ko. alueen urheiluseuraa



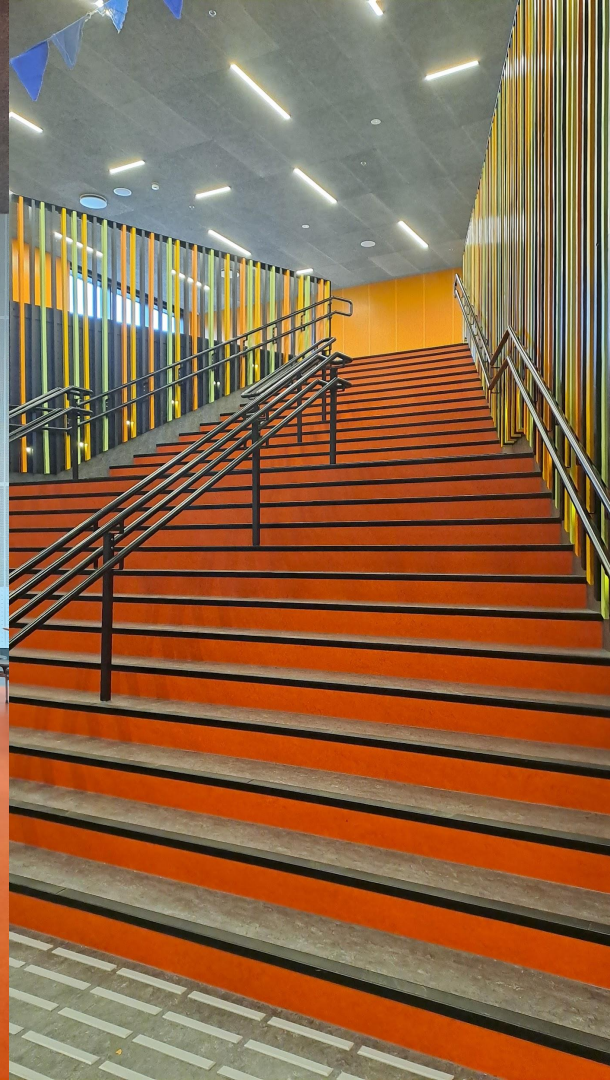
***All children have:
150 days at school each year
30 – 35 lessons a week.***

- Icelandic
- Math
- English
- Danish
- Social science
- Science
- Sport
- Swimming
- Art
- Woodwork
- Textiles
- Home economics

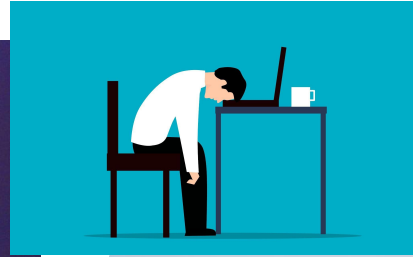
Secondary can choose 4 – 6 hours a week.

Sports, Spanish, knitting sweater, make-up, finance, steel work, car repairs.





Miksi kannattaa lähteä KV jaksolle? Ei aina ihan IG materiaalia...



1. Uusia opetusideoita

Inspiroivia pedagogisia menetelmiä ja näkökulmia opetukseen.

2. Kulttuurinen ymmärrys

Syvempi ymmärrys erilaisista opetuskulttuureista ja monikulttuurisuudesta.

3. Verkostot ja yhteistyö

Kontaktit ulkomaisiin kollegoihin ja ymmärrys että haasteet ovat globaaleja.

4. Työmotivaatio ja hyvinvointi

Ympäristönvaihdos virkistää, tuo uutta intoa ja tukee jaksamista.

5. Hyöty työyhteisölle

Uudet ideat ja kokemukset rikastuttavat oppilaitoksen arkea.

