

**TERVE ELÄMÄ**

Oriveden yhteiskoulu

**Toimintasuunnitelma  
lukuvuodelle  
2023 - 2024**



# Teemana Terve elämä

- yhdistetään kaksi tärkeää näkökulmaa: **ympäristön ja ihmisten hyvinvointi**
- keskitytään **hyvinvoinnin, viihtyvyyden ja turvallisuuden kokemuksen** lisäämiseen koulussa
- Samalla kun edistämme yksilöiden hyvinvointia, **myös ympäristö voi paremmin!**



# Mitä kartoitettiin lv 2023 – 24?

Ruokalaviihtyvyys

- lo-tunnilla 2. jakson alussa

Koulumatkatavat

- lo-tunnilla 2. jakson alussa

Koulukiusaaminen (opiskeluhuollon kartoitus)

- lo-tunnilla 2. jakson alussa

Tulossa päihdekysely





# Ruokalaviihtyvyys - tulokset

- 11.50 - vuoroa pidetään liian myöhäisenä.
- Pääsääntöisesti ruokailutilanne on viihtyisä, yksittäisiä ahdistusta herättäviä kokemuksia.
- Melua ei yleisesti koeta häiritseväksi.
- Pöytien sotkuisuus ja linjastolle/lattialle heitetyt ruuat häiritsevät varsinkin 2. ja 3. vuorossa.
- Monet kokevat tulevansa kylläiseksi vain, jos on mieleistä ruokaa
- Toiveruokia ovat mm.: nugetit, kalapuikot, pastat, pizza, hampurilaiset, uunimakkara jne.
- Kasvisruoka ei ole suosittua

# Koulumatkagallup - tulokset

TAVALLISIN KULKUTAPA	OPPILAI DEN LKM	OSUUS VASTAAJISTA
JALKAISIN	43	16%
PYÖRÄLLÄ	92	34%
HENKILÖAUTOLLA	39	14%
KOULUBUSSILLA	68	25%
MOPOLLA/SKOOTTERILLA	19	7%
MOPOAUTOLLA/MÖNKIJÄLLÄ	9	3%
MUU MATKUSTUSTAPA	4	2%

PUOLET  
LIHAS  
VOIMALLA!  
HIENOA!!!

# Opittavat tiedot ja taidot



Lähde: Seppo.net

- taitoja luoda kouluruokailusta kaikille viihtyisä tilanne
- tietoja koulumatkaliikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin ja ympäristöön
- tietoa päihteiden vaaroista
- tietoa päihteiden ympäristövaikutuksista
- sosiaalisia taitoja, taitoa olla reilu kaveri
- taitoja ja tietoa ehkäistä rasismia ja syrjintää



# Vaikuttavat teot lv 2023 -24

---

1. Teen ruokailusta itselleni ja muille miellyttävän hetken.
2. Opettelen kestävän retkeilyn taitoja ja etikettejä.
3. Opettelen sanomaan ei, vaikka tuntisin sosiaalista painetta myöntyä päihteisiin.
4. Kysyn kaverini tai läheiseni kuulumisia ja teen hänelle jonkin kivan teon.
5. Puutumme syrjintään ja kiusaamiseen.
6. Kouluvierailijaksi asiantuntija puhumaan päihteistä ja niiden vaaroista.



# Vinkkejä eri oppiaineisiin

**ÄIDINKIELI:** kirjoitetaan tarinoita  
suvaitsevaisuuteen, päihteisiin, hyvinvointiin liittyen, vastamainokset, väittely, mielipidekirjoitus, draama, kirjallisuus/elokuva-analyysi

**MATEMATIIKKA:** lasketaan rahankäyttöä (päihteet, bensa, ruokahävikki jne.)



# Vinkkejä eri oppiaineisiin

KEMIA, FYSIIKKA, BIOLOGIA, MAANTIETO, TERVEYSTIETO: Tietotausta päihteistä ja liikennemuodoista sekä niiden vaikutuksista terveyteen ja ympäristöön.

TERVEYSTIETO JA LIIKUNTA: liikunnan terveyshyödyt, ympäristöystävällinen liikunta

KIELET: eri kulttuureihin tutustuminen, hyvinvointisanasto, vasta-mainokset eri kielillä, eTwinning-keskusteluja hyvinvoinnista, päihteistä, liikkumisesta, suvaitsevaisuudesta jne.

# Vinkkejä eri oppiaineisiin

KOTITALOUS: ruokailutapojen vaikutus hyvinvointiin ja ympäristöön, eri kulttuurit ja ruoka

HISTORIA JA YHTEISKUNTAOPPI: yhdenvertaisuus ja lainsäädäntö, päihteet ja lainsäädäntö, ihmisoikeudet

KUVATAIDE, KÄSITYÖT JA MUSIIKKI: taidetta päihteettömyyden, liikunnan, ympäristön ja yhdenvertaisuuden puolesta, hyvinvointia taiteesta ja käsityöistä

# Toimintasuunnitelma lukuvuodelle 2022 -23

- kaksi ruokahävikkiviikkoa (aamunavaukset) vko 37 ja vko 11
- Ulkoluokkapäivä 13.10.23
- YK:n päivä (aamunavaus) vko 41
- vko 46: Yhdenvertaisuusviikko: välituntitempauksia, aamunavaus, vierailijana Kaj Kunnas
- Palaveri ruokalahenkilökunnan kanssa ruokailuviihtyvyydestä
- Greenday-teemapäivä **KE 20.12.:** Hyvinvointiteot ja niiden ympäristövaikutukset -teemaa käsitellään kaikkien oppiaineiden tunnilla
- vko 12: Syrjinnän vastainen viikko: välituntitempauksia, aamunavaus, tietoisku ja oppitunneilla
- sähköttömiä oppitunteja
- hyvinvointiaiheinen suunnistusrata, tietovisa
- energiaystävällisempi kulkutapa -päivä
- "ratsioita" valaistuksesta, lajittelusta, hukkakahvista ym.

An illustration showing two hands holding a bird's nest. Inside the nest is a small globe of the Earth, with blue oceans and brown/green landmasses. The nest is made of brown, textured material. The background is a light blue-grey color with some faint, thin lines representing branches or leaves in the upper right corner.

Onko sinulla ideoita  
toteutuksesta?