

HYVINVOINNIN NELJÄ VUODENAIKAA

KINTAUDEN KOULU



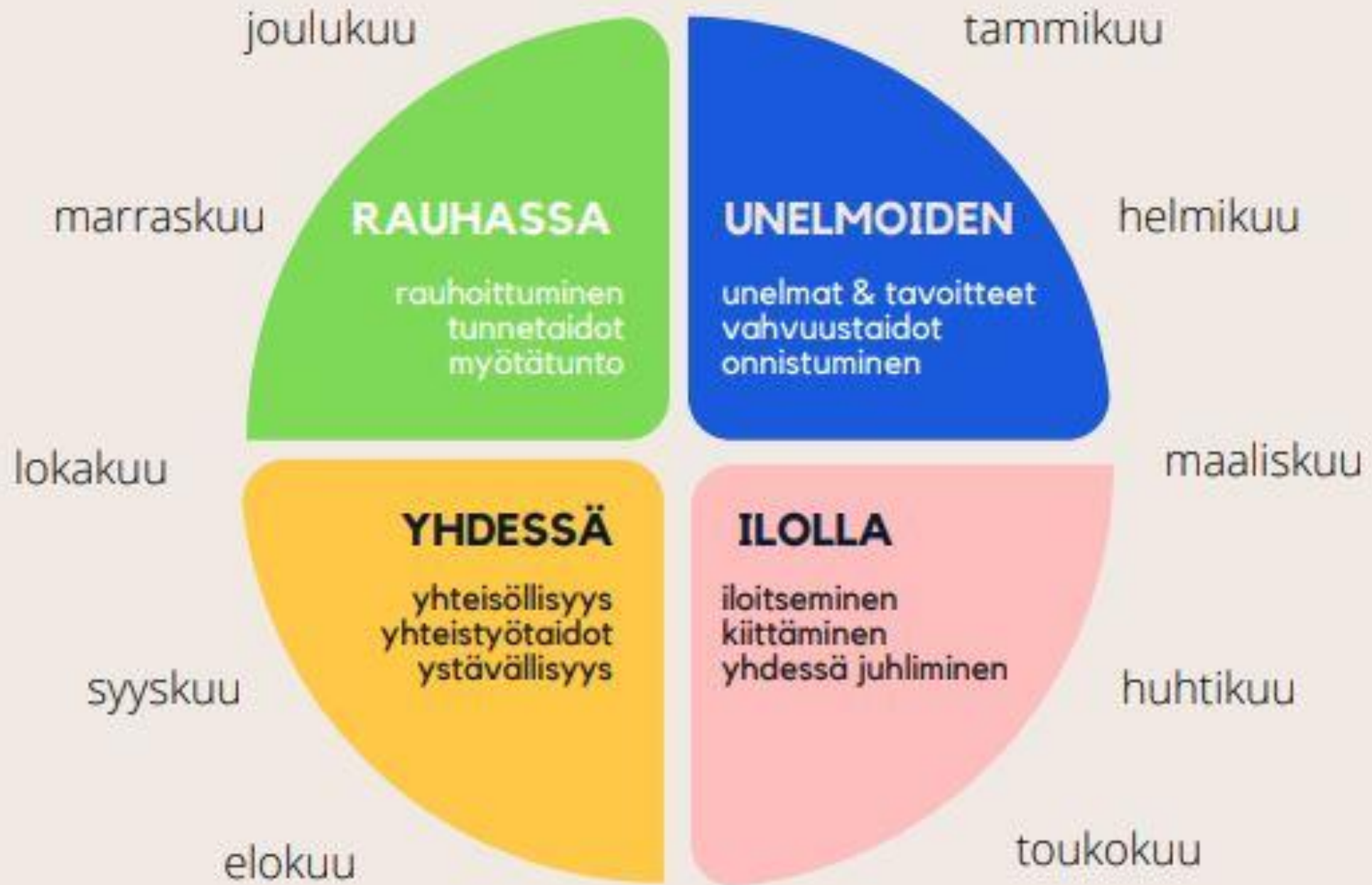
JOHDANTO

Kintauden koulun yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä nousi halu kehittää ennaltaehkäisevää hyvinvointiopetusta koko kouluyhteisössä. Kirkonkylän koulu oli omalla koulullaan aloittanut työn ja laatinut hyvinvointiopetukseen vuosikellon, joka toimii myös Kintauden koulun hyvinvoinnin vuosikellon runkona.

Kintauden koululla on kehitetty omaa Kiva koulu-mallia, jossa tärkeässä osassa ovat ennaltaehkäisevä kiusaamisen vastainen työskentely. Tähän kuuluu mm. Kiva-koulu oppitunnit 1. ja 4.luokilla sekä tunne- ja kaveritaitojen harjoittelu kaikilla vuosiluokilla. Myös pienryhmätyöskentely kuraattorin kanssa on osa Kiva koulu-mallia. Elementit on sisällytetty Kintauden hyvinvoinnin vuosikelloon ja näin muodostuu yhtenäinen kokonaisuus Kintauden lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) hyvinvointikasvatus on yksi opetusta ohjaava teema. Hyvinvointiopetus ei ole meillä oppiaine, joten haluamme tasa-arvoisen ja yhdenvertaisen kohtelun takaamiseksi vahvistaa koulumme hyvinvointiopetusta tällä yhteisellä hyvinvointiopetuksen suunnitelmalla.

Lukuvuotemme on jaettu neljään hyvinvoinnin osa-alueeseen. Vuosikellomme nimi on “Hyvinvoinnin neljä vuodenaikaa”. Teemat kulkevat rauhallisesti kouluvuoden rytmissä pysyen joka vuosi samana. Opettajakunta aloittaa aina uuden teeman yhteisellä alustuksella ja perehtymisellä teeman taitoihin. Opetusta toteutetaan ikätason ja ryhmän tarpeen mukaan.



YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Yhteisöllisyys - vahvistetaan koulun, luokkatason ja luokan yhteishenkeä, nautitaan yhteenkuuluvuudesta.



yhteiset tapahtumat: yhteinen tervetuloa kouluun hetki, koko koulun yhteinen aamunavaus teemasta, urheilukisat

kummioppilastoiminta

harjoitteet, leikit, ryhmäyttäminen

- tutustumisleikit (yhteispeli)
- positiivinen kasvatus materiaalit: esim. me kaikki -harjoitus
- koulurauha-tehtävät linkistä koulurauha"mitä tehtäis" ja "koulun arjen sankarit"
- yhteistyöleikkejä

YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Yhteistyötaidot - taitoa toimia rakentavasti ryhmän jäsenenä.

Harjoitellaan vuorovaikutuksen taitoja: kiinnostumista, kysymistä, kuuntelua, kunnioittamista ja kannustamista.

- värinautit: kaveritaitopeli ja muut materiaalit
- kaveritaitoja muumien tapaan, SPR:n materiaaleissa videoita ja tehtäviä muumiharjoitukset

YHDESSÄ - OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN JA LÄMPIMÄT IHMISSUHTEET

Ystävällisyys - harjoitellaan ystävällistä käyttäytymistä ja toisen kohtaamista.

Kohdataan ja tutustutaan uusien ja vanhojen koululaisten kesken.

Harjoitellaan neuvottelua, sopimista, anteeksi pyytämistä ja antamista.

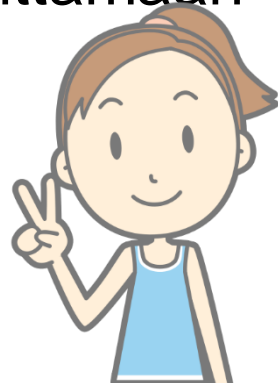
- Mieli ry: Hyvän kuuntelijan pelikortit
- Mikä olisi hyvä tapa toimia, mikä olisi huono tapa toimia? Sosiaalisia pulmatilanteita ratkaistavaksi
- kaveritaitojen kuvamateriaalia pienille

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

RAUHOITTUMINEN -
harjoitellaan
rauhottumista, asettumista
ja läsnäoloa.

Tehdään keskittymisen ja
tietoisen läsnäolon
harjoituksia.

Opetellaan rauhoittamaan
kehoa ja mieltä.



*yhteiset tapahtumat: koko koulun yhteinen
aamunavaus teemasta, luokat lukee- tapahtuma,
hiljaiset välkät, adventtihartaus, joulujuhla,
joulukalenteri ja –koristelut*

- Värinautit esim. rauhottumisen juliste
- Onnellisuuspajan kuunteluharjoitukset
- Oph:n materiaalit - tietoisuusharjoituksia
- Fanni ja rento laiskiainen
- Neuvokas perhe mindfulness-materiaalit

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

Tunnetaidot – harjoitellaan tiedostamaan, tunnistamaan ja nimeämään tunteita.

Huomataan ja vahvistetaan myönteisiä tunteita ja hyväksytään ja kohdataan vaikeita tunteita.

Opetellaan ymmärtämään toisten tunteita ja tunneviestintää.

- Fanni-kirjat ja kortit
- Tunnetaito-kortteja koululla
- Värinautit tunnetaitomateriaalit
- Hyvän mielen taitomerkki Mieli ry
- Tunnekompassi s.40-49

RAUHASSA - TURVALLISUUDEN JA VIIHTYVYYDEN LISÄÄMINEN, KUULLUKSI TULEMINEN

MYÖTÄTUNTO - harjoitellaan myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan.

Opetellaan myötäelämään iloissa ja suruissa toistemme kanssa.

Toimitaan myötätuntoisina yhteisön jäseninä, autetaan ja tehdään hyvää.

- Vahvuusvariksen bongausopas:
myötätuntobongaus s.100 liite 20
- Spr:n [Muumien myötätuntoharjoitukset](#)
- Viitottu rakkaus [empatian supersankarin harjoituspaketti](#)

UNELMOIDEN -TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKI

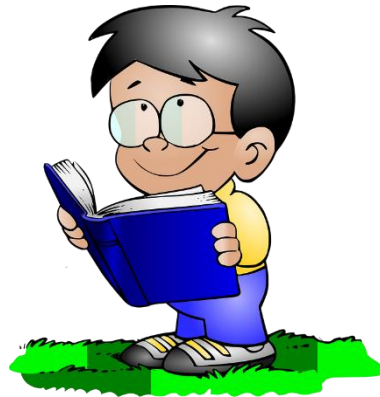
UNELMAT JA TAVOITTEET –
uskalletaan haaveilla
tulevaisuudesta ja hyvistä asioista.

Asetetaan itselle merkityksellisiä
tavoitteita.

Harjoitellaan sinnikästä
työskentelyä tavoitteen
saavuttamiseksi.

*Yhteiset tapahtumat: koko koulun yhteinen
aamunavaus, pingisturnaus*

- Vahvuusvariksen bongausopas s. 105 kirje
tulevaisuudesta, visioni ja tavoitteeni
- Rovaniemen vuosikello katse tulevaisuuteen -
harjoitteet



UNELMOIDEN - TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKI

VAHVUUST Aidot– harjoitellaan tunnistamaan omia ja yhteisiä vahvuuksia.

Käytetään tietoisesti omia vahvuuksia ja harjoitellaan uusia vahvuuksia.

Tunnistetaan ja arvostetaan muiden vahvuuksia.

- Vahvuudet näkyväksi koulun luokkiin ja käytävälle!
- Vahvuusvariksen bongausopas
- Vahvuuskortteja koululla
- Hyvä tyyppi – supervoimien käsikirja koululla
- Värinautit
- Positiivinen kasvatus materiaalit

UNELMOIDEN - TERVEYSEROJEN KAVENTAMINEN, OSAAMISEN JA ONNISTUMISEN TUKEA

ONNISTUMINEN – iloitaan ja juhlitaan pieniä edistysaskeleita ja tavoitteiden saavuttamista.

Huomataan omat ja muiden onnistumiset ja pysähdytään nauttimaan niistä.

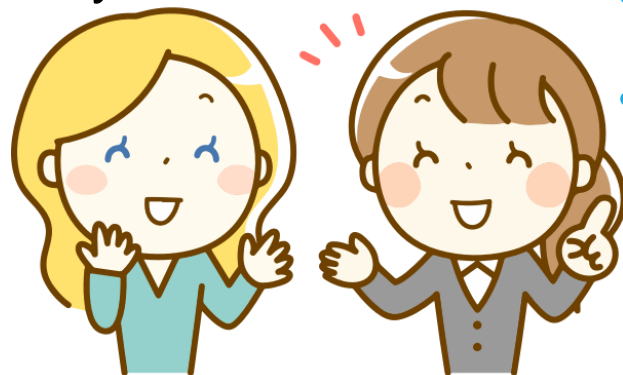
- Huomaa hyvä -materiaalit koululla
- Vahvuusvariksen bongausopas; liite 29 optimisti tarkkailemassa
- Värinautit [hyvinvointi-materiaalit](#)
- Positiivinen kasvatus [materiaalit](#)
- Kukoistava tehtäväkirja luku 1

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

ILOITSEMINEN –
harjoitellaan hyvän
huomaamisen taitoa.

Pysähdytään ilon lähteiden
äärelle tietoisesti.

Harjoitellaan sanoittamaan
ympärillä olevaa hyvää ja
puhumaan hyvää myös
toisille.



*Yhteiset tapahtumat: koko koulun yhteinen
aamunavaus teemasta, seurakunnan
pääsiäishartaus, vappujuhla, talent, omat
retket, aikuiset vs. oppilaat- matsit kevätjuhla*

- Kukoistava kasvatus luku 4.2 ja Kukoistava tehtäväkirja kpl 3
- Huomaa hyvä materiaalit koululla, Vahvuusvaris
- Värinautit Ole hyvä -materiaalit
- Positiivinen kasvatus, mm. myönteisten tunteiden sanaruudukko

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

KIITTÄMINEN - harjoitellaan näkemään omassa elämässä kiitollisuuden aiheita.

Sanoitetaan kiitollisuuden aiheita ja tehdään niitä näkyväksi.

Opetellaan vahvistamaan kiitollisuutta ja toiveikkuutta.

- Kukoistava kasvatus luku 4.2 ja Kukoistava tehtäväkirja luku 2
- Vahvuusvariksen bongausopas liite 28 kiitollisuus perheessä
- Vahvuusvariksen tarinat [Areenassa](#)
- Viitottu rakkaus [Kiitollisuuspäiväkirja](#)
- Kiitollisuuskortit -peli koululla

ILOLLA - HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

YHDESSÄ JUHLIMINEN –

Vietetään yhteisiä hetkiä ja iloitaan yhdessä luokan, luokkatason ja koko koulun kesken.

Kiitetään itseämme ja toisiamme.

- Luokan omat juhlat ja retket, niiden suunnittelemine ja valmisteleminen
- Koulun yhteiset juhlat ja tapahtumat, niiden valmisteluun osallistuminen ja harjoittelemine
- Palkinnot hyvästä työstä
- Värinautit tehtävänä kehumine ja Miten tämä vuosi sujui?

LÄHDEKIRJALLISUUS JA NETTIMATERIAALEJA

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019 Kukoistava kasvatus

Avola, P., Pentikäinen, V. Alalauri, S., Salminen, M. 2022 Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja

Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021 Maltti ja Sinni

Jääskinen, A. 2022 Mitä sä rageet?

Kalm, M. & Mallius, M. 2020 Hyvä tyyppi

Kalm, M. & Mallius, M. 2021 Hyvä kaveri

Lankinen, M. 2017 Puro Psykologinen joustavuus ja resilienssi

Pöyhönen, J. Fanni-materiaalit

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. Huomaa hyvä - materiaalit

Nettisivut:

- Mieli ry
- MLL - Koulurauha
- OPH:n tunnetaito ja tietoisuustaito – sivut
- Onnellisuuspaja
- Oulun turvataitokasvatus
- Positiivinen kasvatus
- Rovaniemen hyvinvointiopetuksen vuosi kello
- SPR -oppimateriaalit
- Yhteispeli
- Viitottu rakkaus
- Värinautit