

TERVETULO A SIILINLAHDEN KOULUN VANHEMPAINILTAAN!

Kirsi Huttunen, Eveliina Taipale, Elisa
Karvonen, Pauliina Heikkinen

O P I S K E L U H U O L T O M E I D Ä N K O U L U S S A

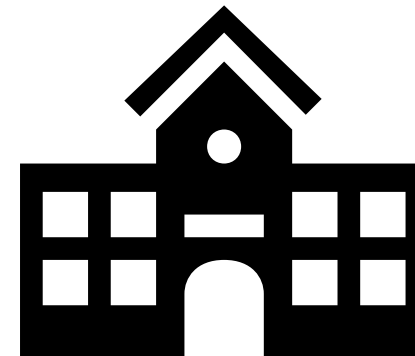
- Opiskeluhooltotyö kuuluu kaikille koulun aikuisille.
- Opiskeluhooltotyö on yhteisöllistä ja yksilökohtaista.
- Meihin voi ottaa yhteyttä, kun oppilaalla, huoltajalla, koulun henkilökunnalla tai muulla toimijalla on mieltä askarruttavia asioita oppilaan hyvinvointiin liittyen.
- Myös koulun rehtori, apulaisrehtorit ja erityisopettajat ovat tiiviisti mukana opiskeluhoollon asioissa.
- Yhteystiedot löytyvät myös koulutiedotteesta ja koulun Pedanet-sivuilta.

TERVEYDENHOITAJA ULLA HINTSANEN, P. 044 7402 286

KURAATTORI PAULIINA HEIKKINEN, P. 044 7401 327

PSYKOLOGI ELISA KARVONEN, P. 044 7402 427

Tavoitettavissa puhelimitse tai Wilman kautta.

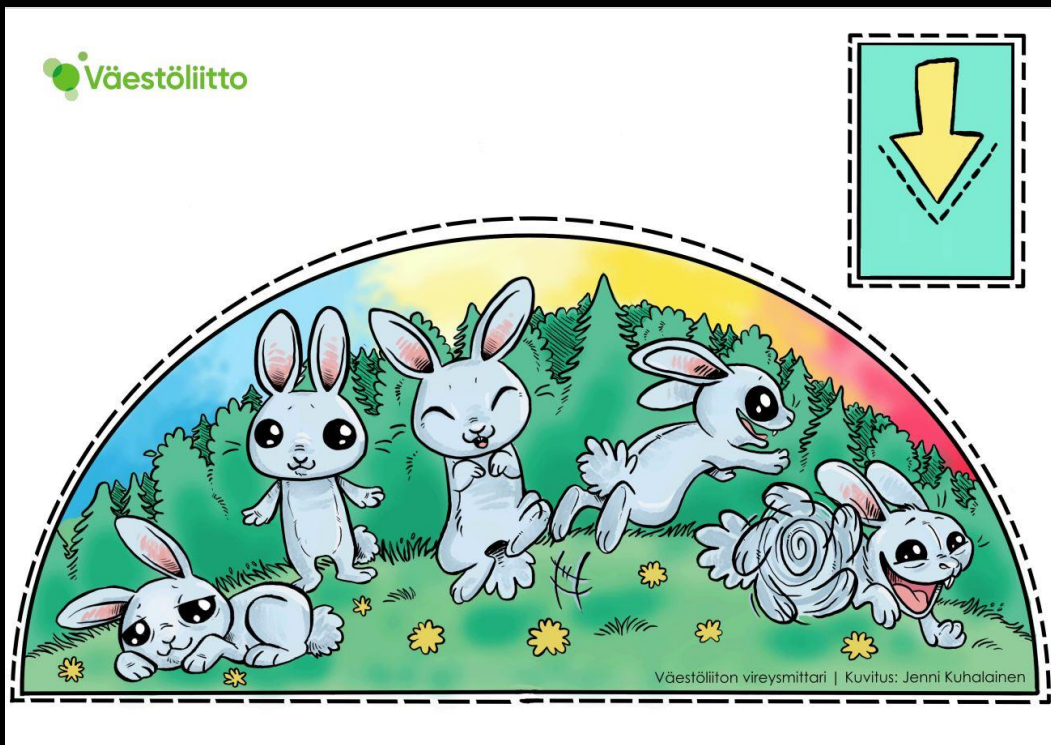


MIKÄ IHMEEN VIREYSTILA?

- Onko olosi rento ja rauhallinen?
- Onko helppoa olla läheisten kanssa ja tuntea kiintymystä?
- Onko sinulla energiaa opiskella ja harrastaa?

Jos vastasit näihin kysymyksiin kyllä, vireystilasi on tällä hetkellä todennäköisesti sopivalla tasolla. Tällöin voit kokea olevasi turvassa, ja esimerkiksi uuden oppiminen mahdollistuu.

MISTÄ VOI TUNNISTAA LIIAN KORKEAN TAI LIIAN ALHAISEN VIREYSTILAN?



Liian korkea vireystila voi johtaa

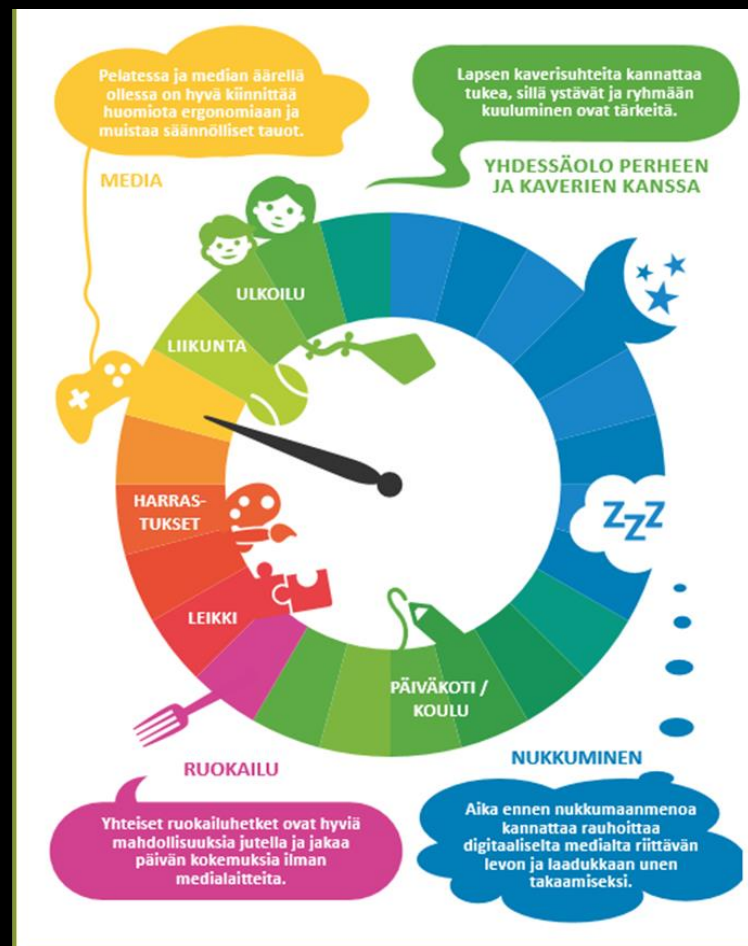
- keskittymisen vaikeutumiseen
- riehakkuuteen
- keholliseen aktiivisuuteen
- tarkkaavuuden ylläpidon vaikeuteen
- virhealttiuteen

Liian alhainen vireystila voi johtaa

- keskittymisen vaikeuteen
- toiminnan hidastumiseen tai lamautumiseen
- passiivisuuteen
- tarkkaavuuden ylläpidon vaikeuteen
- oman toiminnanohjauksen hidastumiseen

MITEN VANHEMMAT VOIVAT TUKEA LAPSEN VIREYSTILAN TUNNISTAMISTA JA SÄÄTELYÄ?

Lapsella on oikeus ulkoiluun, lepoon, leikkiin ja sosiaalisiin suhteisiin; aikuisen tehtävä on varmistaa toteutuminen. Lapsen perustarpeiden toteutuminen mahdollistaa sopivan vireystilan löytymisen.



Kuva MLL:n ja Ehyt Ry:n ”Media mukana lapsen arjessa”-aineistosta.

MITÄ LUOKISSA TEHDÄÄN?

MITEN HARJOITELLAAN VIREYSTILAA?

- ylivireys – oppimista edistävä vireystila – alivireys
- suunnitellut oppitunnit / opetustuokiot aiheen tiimoilta
- oppitunnit aloitetaan ja päätetään virittäytymisellä
- oppilailla käytössä vireystilamittarit
- harjoitellaan erilaisia vireystilan säätelykeinoja

-
- hengitysharjoituksia
 - kehollisia menetelmiä
 - toiminnallisia menetelmiä
 - välineitä

[HTTPS://WWW.OPINVOIMALA.FI/SIVU/SAATELE-
VIREYSTILAASI](https://www.opinvoimala.fi/sivu/saatelevireystilaasi)

INSTAGRAM > HUS.LASTENPSYKIATRIA

[HTTPS://WWW.MLL.FI/VANHEMMILLE/TIETOA-
LAPSIPERHEEN-ELAMASTA/HYVINVOINTIA-
DIGIAJASSA/SOPIVA-RUUTUAIKA/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoalapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/soPIVA-RUUTUAIKA/)

[HTTPS://ELLIPSI.ME/MATERIAALIPANKKI-2/](https://ellipsi.me/materiaalipankki-2/)
> MATERIAALIA MM. VIREYSTILAN, TUNTEIDEN JA
KÄYTTÄYTYMISEN SÄÄTELYYN

[HTTPS://PELITUKI.FI/2021/09/01/DIGIREPPU-TUKEA-
KOULUTIENSA-ALOITTANEILLE/](https://pelituki.fi/2021/09/01/digireppu-tukea-koulutiensa-aloittaneille/)

LINKKEJÄ