

Lukion hyvinvointiopetus/-tunnit

Erkko-lukio

Lukiokoulutuksen tehtävä on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen. Opetustehtävän lisäksi sillä on myös kasvatustehtävä.

Lukio-opetus edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä demokratiaa ja hyvinvointia. Lukiokoulutuksen aikana opiskelija rakentaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja -katsomustaan sekä paikkaansa maailmassa. Lukiossa kannustetaan keskinäiseen välittämiseen ja huolenpitoon. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden opiskelijoiden, opettajien, asiantuntijoiden ja yhteisöjen kanssa erilaisissa ympäristöissä. Toiminta on opiskelijalähtöistä, ja se vahvistaa opiskelijan omaa kehitystä ja hyvinvointia sekä oppimista ja jaksamista.

Lukiokoulutus vahvistaa opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa valmiuksia niiden ylläpitämiselle elämän eri vaiheissa. Hyvinvoinnin näkökulmat ohjaavat lukion toimintaa ja jokaisen työtä arkisissa kohtaamisissa sekä osana opetusta. Terveellisiä elämäntapoja, yhteisöllisyyttä, turvallista ilmapiiriä ja mielen hyvinvointia edistävät toimintatavat ovat osa jokaista koulupäivää. Yhteisön vuorovaikutuksessa korostetaan avoimuutta, välittämistä ja keskinäistä arvostusta. Opiskelijaa ohjataan tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa, luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita sekä arvostamaan itseään ja muita.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi Orimattilan perusopetuksessa ja toisella asteella opetetaan hyvinvointitaitoja. Hyvinvointiohjelma kattaa lapsen koulupolun alakoulusta toiselle asteelle.

Lukion hyvinvointiopetuksen ja hyvinvointituntien taustalla ovat mm.

- lukion opetussuunnitelman perusteet
- Orimattilan esi- ja perusopetuksen sekä lukiokoulutuksen opiskeluhoitosuunnitelma
- tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma
- toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi
- alueellinen ja Orimattilan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Hyvinvointitaitojen opettaminen pohjautuu varhaisen puuttumisen ja

ennakoimisen näkökulmiin. Tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia opettamalla heille taitoja, jotka kantavat elämässä eteenpäin, tukevat oppimista ja hyvinvointia yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Hyvinvointitaitojen opettamisen ja harjoittelun tavoitteena on tukea lasten ja nuorten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Orimattilan peruskouluissa ja toisella asteella tehtävän hyvinvointityön taustalla on ajatus: ”Hyvinvoiva lapsi/nuori oppii”.

Hyvinvointitaidot ovat erottamaton osa oppimista ja koulunkäyntiä. Ne ovat ennaltaehkäiseviä mielenterveystaitoja mm. vahvuustaitoja, tunnetaitoja, läsnäolotaitoja ja vuorovaikutustaitoja. Keskittymällä hyvinvoinnin tukemiseen voidaan ehkäistä myös kiusaamiseen limittyviä ilmiöitä esim. syrjintää, häirintää ja vihapuhetta.

Hyvinvointiopetus kuuluu hyvinvointitunnin (ent. opiskelu- ja elämönhallintataidot) lisäksi mm. terveystiedon, yhteiskuntaopin, psykologian, uskonnon, elämäkatsomustiedon ja oppilaanohjauksen sisältöihin sekä on osa laaja-alaisen osaamisen taitoja. Oppituntien lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu arkisissa tilanteissa on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet muodostavat lukio-opinnoissa oppiaineiden yhteiset tavoitteet. Laaja-alaiset taidot ovat myös osa hyvinvointituntien sisältöjä.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ovat

- hyvinvointiosaaminen
- vuorovaikutusosaaminen
- monitieteinen ja luova osaaminen
- yhteiskunnallinen osaaminen
- eettisyys ja ympäristöosaaminen
- globaali- ja kulttuuriosaaminen.

Erityisesti hyvinvointiosaamisen ja vuorovaikutusosaamisen aiheita käsitellään hyvinvointitunneilla.

Hyvinvointituntien tarkoituksena on ohjata opiskelijoita kunnioittamaan itseään ja toisiaan, tiedostamaan omia vahvuuksiaan ja toimintatapojaan suhteessa omaan hyvinvointiin, opiskeluun ja elämönhallintaan.

Oppituntien sisällöt pohjautuvat alueellisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kärkiin (HyTe-kärkiin): osallisuus ja yhteisöllisyys, mielen hyvinvointi, arjen turvallisuus ja terveelliset elintavat. Oppitunneilla

harjoitellaan hyvinvointi-, opiskelu ja elämönhallintataitoja. Aiheita ovat mm. osallisuus, turvataidot, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot, tietoisuustaidot ja rentoutuminen.

Hyvinvointituntien tavoitteet ovat:

- Oppilaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen
- Mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Arjen turvallisuuteen liittyviin asioihin tutustuminen
- Terveellisten elämäntapojen tiedostaminen

Työskentelytapa on osallistava, keskusteleva ja yhteisöllinen. Ryhmäytyminen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ovat työskentelyn tausta-ajatuksena. Osa tunneista toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä esim. opiskeluhuollon palvelujen ja nuorisotyön kanssa.

1. vuositaso

1. Ryhmäyttäminen (ryhmäytymispäivä) / HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys

2. UUSI!! Osallisuus ja Koulun turvaverkko /HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys, Arjen turvallisuus, Mielen hyvinvointi

3. Yhdessä toimiminen/vuorovaikutus /HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys

4. Esittely ja ryhmäyttäminen/HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys

5. Tietoisuuden lisääminen /HyTe: Mielen hyvinvointi

6. Itsesäätely, empatia ja rentoutuminen /HyTe: Mielen hyvinvointi

7. Voimالاuseet, tunteisiin vaikuttaminen /HyTe: Mielen hyvinvointi

8. Yhteenvedoa ja pohdintaa hyvinvointituntien teemoista /HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys

9. UUSI!! Turvataidot /HyTe: Arjen turvallisuus, Mielen hyvinvointi, Osallisuus ja yhteisöllisyys

2. vuositaso

1. Resilienssi /HyTe: Arjen turvallisuus, Mielen hyvinvointi
2. Tukiverkosto, roolimallit, muiden auttaminen/HyTe: Mielen hyvinvointi ja Arjen turvallisuus
3. UUSI!! Selviytymiskeinot /HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys ja Mielen hyvinvointi
4. Vuorovaikutustaidot /HyTe: Osallisuus ja yhteisöllisyys
5. Ongelmanratkaisutaidot /HyTe: Mielen hyvinvointi ja Arjen turvallisuus
6. Hyvinvointia terveellisistä elämäntavoista /HyTe: Terveelliset elämäntavat

3. vuositaso

1. UUSI!! Oma taloudenhoito ja hyvinvointi /HyTe: Arjen turvallisuus
2. Unelmat ja luottamus elämään/ HyTe: Arjen turvallisuus