

Meijän lukio - Nuorten  
jaksaminen ja hyvinvointi  
Itä-Suomessa -hanke



Meijän  
lukio 

# Nuorten jaksaminen ja hyvinvointi Itä-Suomessa

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# Meijän lukio - Nuorten jaksaminen ja hyvinvointi Itä-Suomessa 1.9.2022 – 31.12.2023

Tavoitteena on lisätä nuorten hyvinvointia ja jaksamista **kokonaisvaltaisesti ja ennaltaehkäisevästi, nuorten toiveita kuunnellen.**

Hankkeen piiriin kuuluu 13 yhteistyölukiota Itä-Suomen alueelta ja hankkeen kokonaisbudjetti on 426 500 €.

Hanke kohdentuu nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseen sekä syrjäytymisen ja pudokkuuden riskien tunnistamiseen ja ehkäisemiseen.

Hankkeessa muodostuu hyvinvoinnin toimintamalli ja palvelurepertuaari (toimintoja ja tapahtumia nuorille ja lukioille).

→ **Millä keinoilla nuorten jaksamista voidaan tukea?**

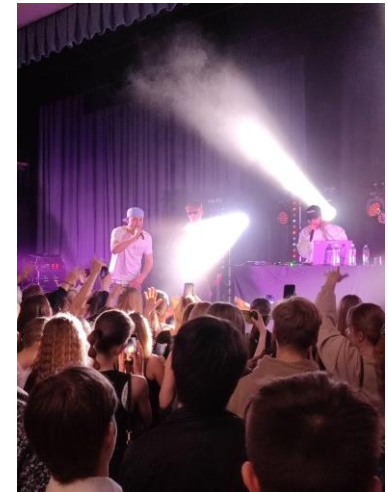
# Hankkeen 13 yhteistyökoulua:

**Hyvinvointivalmentaja  
Jasmin Riekkinen (Meiju Tiirikainen)**

Juankosken lukio  
Kallaveden lukio  
Kuopion klassillinen lukio  
Kuopion lyseon lukio  
Kuopion taidelukio Lumit  
Nilsin lukio  
Vesannon yhtenäiskoulun lukio

**Hyvinvointivalmentaja  
Mari Käpykangas:**

Joroisten lukio  
Leppävirran lukio  
Rautalammin lukio  
Savonlinnan lyseon lukio  
Suonenjoen lukio  
Sulkavan lukio



**Meijän  
lukio**

ii

15.5.2023

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# NUORTEN HYVINVOINNIN JA JAKSAMISEN TOIMINTAMALLI

## 1. RAKENTEEN / TOIMINTOJEN KARTOITUS

- REHTORIT:  
ALOITUSKYSELY
- NUORET:  
Kick off aloitusinfo:  
ALKUKARTOITUS
- OPETTAJAT:  
Kick off aloitusinfo:  
ALKUKARTOITUS
- Toimenpiteiden  
kohdennuskysely



## 2. PALVELUREPERTUAARI

1. FYYSISET TOIMINNOT
2. PSYYKKISET TOIMINNOT
3. SOSIAALISET TOIMINNOT
4. DIGITAALISET TOIMINNOT
5. TIEDOLLISEN TUEN PALVELUT
6. KOULUTUS JA KEHITTÄMINEN
7. RESURSSIT
8. YHTEISTYÖ



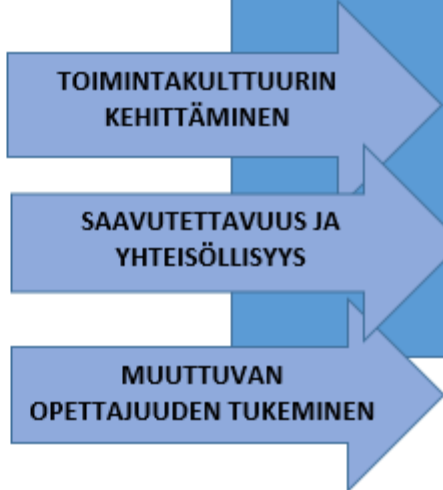
## 3. TOIMENPITEET

Tapahtumat, toiminnot, opetusvälineet- ja -materiaalit, pedagogiset ratkaisut, opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista tukevat rakenteet, yhteistyömahdollisuudet

4. SYRJÄYTYMISEN / PUDOKKUUDEN EHKÄISEMINEN
5. MOTIVAATIO-OSAAMISEN LISÄÄMINEN
6. JA 7. TIEDON JAKAMINEN JA YHTEISTYÖ

## TUOTOKSET

- Hyvinvoinnin vuosikello
- Mittarit / mittaukset
- Hyvinvointibot, -chat



HYVINVOINNIN JA JAKSAMISEN TOIMINTAMALLI

# Hankelukioiden olemassa olevat hyvät käytänteet

## 1. Fyysiset toiminnot:

- Taukojumpat tuntien aikana/ välituntiliikunta
- Sählyturnaukset
- Kuntosalin käyttö koulupäivän aikana
- Maksuton välipala lukiolaisille / taukotila
- Kahvio koululla
- Liikuntatutortoiminta

## 2. Psyykkiset toiminnot:

- Hyvät kuraattori- ja psykologipalvelut
- Rentoutumispaikkoja & hiljainen työtila koululla

## 3. Sosiaaliset toiminnot

- Teemajuhlat ja päivät esim. yökirkko
- Retket, ykkösten ryhmäytys, viikkokisat
- Koko koulun mitä sulle kuuluu- tuokiot
- Jaksokahvit jakson päätteeksi
- Projektiviikko, tiimijakso
- Jatkot -tukipaja
- Hyvinvointitutortoiminta

## 4. Digitaaliset toiminnot:

- Koulujen omat hyvinvointikyselyt
- Palaute- ja ideapalsta verkossa

## 5. Tiedollisen tuen palvelut:

- Opi oppimaan -opintopakso
- Tukiopetus
- Opiskelijan lukiopolun alun tukeminen

## 6. Koulutus ja kehittäminen:

- Opettajien kouluttaminen
- Rehtoreiden kyselytunti (opiskelijoille)

## 7. Resurssit ja 8. Yhteistyö

- Toiminnalliset ja säännölliset ryhmänohjaaja -tuokiot
- Erityisopettajan palvelut ja työaika
- Hyvä opinto-ohjaajan resurssi
- Opojen/erityisopettajan vetämä Kohtaamotoiminta
- Erityisnuorisohjaajan toiminta
- Muut yhteistyökumppanit

# Nuorten hyvinvoinnin toimintamalli

**1. Fyysiset toiminnot:** Retket, lajikokeilut, luonto- ja seikkailuliikuntatapahtumat, rentoutustuokiot, talviliikuntapäivät, hyvinvointiluennot

**2. Psykkiset toiminnot:** Ajankäytön ja stressinhallinnan oppitunnit, luonnosta voimaa - hyvinvointitoiminta, luennoitsijat, elämänhallinnan taitoihin perustuva opintojakso

**3. Sosiaaliset toiminnot:** Kevättempaukset, yhteistyötapahtumat lähilukioiden kanssa, ryhmäytyspäivät/-tunnit, koko koulun leffaillat, koulun yhteiset juhlat esiintyjän kanssa (konsertti), kulttuuritapahtumat (teatteri, konsertti), lautapeli-ilta, abien kokoontuminen lukulomalla

**4. Digitaaliset toiminnot:** Hyvinvointibotti/-chatti, game jam (terveyspeliviikonloppu), hyvinvoinnin vuosikello, sähköinen hyvinvointimateriaali, Liikuntaliisojen aamunavaukset

**5. Tiedollisen tuen palvelut:** Tietoiskut päättöviikkoon valmistautumisesta, abi- opettaa ykkösiä pajat, Luma- kahvila

## **6. Koulutus- ja kehittäminen:**

OPETTAJILLE: Motivaatiokaupunki, mininepsy, RSMP-motivaatiovalmennus, QVL-mittaus, tiimivalmennus  
OPISKELIJOILLE: Motivaatiopajat, tutoreiden yhteiskoulutus, QSL-mittaus

**7. Resurssit:** Hyvinvointivalmentajien työpanos

**8. Yhteistyö:** Koulukohtaiset opiskelijahuoltoryhmät, opiskelijakunnan hallitus, tutorit, hyvinvointi- ja liikuntatutorit, rehtorit, koulujen yhteyshenkilöt, yhteistyöhankkeet, Pohjois-Savon hyvinvointialueen toimijat

# Toimintaa

**LAUTAPELI-ILTA!**



KEKKIVIIKKONA 8.3  
KLO 14-17  
ÄLYLÄTTÄMÖSSÄ

**välipalaa ja rentoa  
hengailua yhdessä!**

*tervetuloa!*

Meijän lukio 



Vuonna EU:lta  
2014-2020

**Lukiolaiset** Meijän lukio   
**rokkaa!!**

**Olet**   
**huippu** 

**Tsemppiä, sä  
pystyt  
tähän** 



# INNOVATIIVISET TUOTOKSET

## Yhtenäinen tutorkoulutusmalli

Toteutamme hankkeessa innovatiivisena avauksena ja toiminnan yhtenäistämisenä Kuopion lukioiden tutoreiden yhteiskoulutuksen.

**Hyvinvoinnin vuosikello:** Toimintojen yhtenäistäminen hankelukioiden välillä, hyvinvointitoimintojen näkyväksi tekeminen, hyvien käytänteiden jakaminen ja yhteistyön mahdollisuudet toimintojen toteuttamisessa hankkeen päättymisen jälkeen

## Hyvinvointibotti / -chatti



15.5.2023

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto



## Motivaatio-osaamisen lisääminen eri toimijoille monitasoisesti

- **Motivaatiopajat opiskelijoille:** Best Hopes Coaching, menetelmänä nuorten osallistaminen ratkaisukeskeisen valmennuksen keinoin.
- **Suomen Akatemia:** Motivaatioon, perfektionismiin sekä opiskeluhuvinvointiin liittyvä monivuotinen pitkittäistutkimus
- **Rsm:** Koulumotivaatiovalmennus auttaa nuorta itsetuntemuksen lisäämisessä, urapohdinnoissa, oman paikan löytämisessä.
- **Motivaatiokaupunki:** Tavoitteena tarjota opettajille työkaluja huomioida eri tavoilla motivoituvia oppijoita ja vähentää koulupudokkaiden määrää.
- **QVL-hyvinvointimittaus (opettajat) JA QSL-mittaus (opiskelijat):** Pilotointi ja tulosten tarkastelu yhteismitallisesti opettajien ja nuorten välillä → tulosten korrelointi ja yhteyksien luominen

# Meijän lukio - Nuorten jaksaminen ja hyvinvointi Itä-Suomessa -hankkeen yhteystiedot

Projektipäällikkö Sanna Oikari

+358 44 718 4884, [sanna.oikari@kuopio.fi](mailto:sanna.oikari@kuopio.fi)

Hyvinvointivalmentaja Mari Käpykangas

+358 44 7184133, [mari.kapykangas@kuopio.fi](mailto:mari.kapykangas@kuopio.fi)

Hyvinvointivalmentaja Jasmin Riekkinen (Kuopion ja Vesannon lukiot) 2.5 →

+358 44 718 4249, [jasmin.riekkinen@opedu.kuopio.fi](mailto:jasmin.riekkinen@opedu.kuopio.fi)

Hyvinvointivalmentaja Meiju Tiirikainen (perhevapailta 2.5. alkaen)

+358 44 718 4249, [meiju.tiirikainen@kuopio.fi](mailto:meiju.tiirikainen@kuopio.fi)



: meijan\_lukio

[nestcentre.eu/nuorten-jaksaminen-ja-hyvinvointi-ita-suomessa-hanke/](https://nestcentre.eu/nuorten-jaksaminen-ja-hyvinvointi-ita-suomessa-hanke/)



KYSYTTÄVÄÄ / KOMMENTTEJA?

Meijän  
lukio 

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto