

JOUTSAN YHTENÄISKOULU

Koulutie 2, 19650 Joutsa

[Joutsa](#) > [Joutsan yhtenäiskoulu](#) > [Yleisinfo](#) > [Tiedotteet ja suunnitelmat](#) > [Joutsan kunnan perusopet...](#)

Hyvinvointiops (HOPS)

Hyvinvointisuunnitelman tavoite ja tarkoitus

Hyvinvointi on osana koulujen tulevaisuuden strategiaa. Visiona tulevaisuuteen on hyvinvoiva koulunmäki. Joutsan yhtenäiskoulussa ja lukiossa on lukuvuoden teemana ollut lukuvuosina 2021-22 sekä 2022-23 hyvinvointi ja yhteisöllisyys. Teemaa on tuotu esille teemaviikoilla, pienillä tietoiskuilla, koulutuksilla, tempauksilla, vanhempainilloilla sekä kotienilloilla ja koulun valinnaisainetunneilla. Nämä ovat luoneet pohjaa toimintakulttuurin kehittymiselle. Henkilöstön koulutusta hyvinvointitaitoihin pidetään tärkeänä. Hyvinvoivat aikuiset kasvattavat hyvinvoivia lapsia ja nuoria. Taustalla ajatus edetä pienin askelin kohti visiota; hyvinvoiva koulunmäki.

Koulunmäen hyvinvointisuunnitelman tavoite on saada hyvinvointitaidot osaksi koulun arkea. Hyvinvointitaitojen harjoittaminen istutetaan koulun viikottaiseen arkeen. Hyvinvointitaitojen harjoittamisen tavoitteena on saada oppilaiden ja henkilöstön välille avoin, hyväksyvä ja arvostava ilmapiiri. Koulussa paneudutaan asioihin ratkaisukeskeisyydellä ja hyvää huomaten.

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteeseen liittyy vahvasti myös oppilaiden ja henkilöstön vahvuuksien tiedostaminen, näkyväksi tekeminen ja arjessa käyttöön ottaminen. Hyvinvointisuunnitelman tavoite sisältää myös koulun oppilashuollon riittävän henkilöstön. Koulun oppilashuollon henkilökunnalla on selkeät työnkuvat ja vastualueet.

Teoriatausta hyvinvointitaitojen opetukselle

Koulumme hyvinvointisuunnitelman taustana on hyvinvointikyselyt, jotka on teetetty keväällä 2022 oppilaille, huoltajille sekä henkilökunnalle. Näistä saadut vastaukset on liitetty PERMA +H -teoriaan. PERMA+H -teoriassa jokainen kirjain kuvastaa yhtä osa-aluetta. Tämä teoreettinen viitekehys yhdistettynä kyselyn tuloksiin on ollut ohjaamassa sisältöjen ja aihealueiden valintaa. Tässä vielä PERMA+ H -teorian sisältö lyhyesti esitettynä sekä kyselyjen koonnit tähän teoriaan linkitettyinä.

P= Positiiviset tunteet

Taitoa kokea myönteisiä tunteita. Positiivisissa, myönteisissä tunteissa määrä korvaa laadun. Myönteiset tunteet ovat hauraita ja ohimeneviä, siksi niitä pitää huomata ja vahvistaa ja pysähtyä niiden äärelle.

E= Sitoutuminen, läsnäolo, uppoutuminen

Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa, taitoa asettua, rauhoittua sekä keskittyä ja uppoutua tekemiseen.

R= Ihmissuhteet

Ihmissuhteet ovat tärkein hyvinvointia joko romahduttava tai nostava voima. Ihmissuhteet mahdollistavat yhdessä oppimisen.

M= Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden kokemus on usein yhteydessä muihin ihmisiin (toisten auttaminen, myötätunto).

Merkityksellisyys on helppo keino parantaa hyvinvointia etsimällä tapa, jolla voi auttaa muita sekä liittyä yhteen.

A= Saavutukset

Saavutukset ja tavoitteet ovat tärkeitä. Ihmiset, joilla on tavoitteita elämässään, ovat onnellisempi kuin ne, joilla tavoitteita ei ole. Hyvinvointimme lisääntyy, kun teemme ja saavutamme itsellemme merkityksellisiä asioita.

H= Terveys

Merkittäväällä tavalla hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttaa ihmisen fyysinen hyvinvointi (riittävä uni, liikunta, ravitseva ruoka). Terveessä kehossa on mahdollista voida hyvin.

(Kukoistava kasvatus, Avola & Pentikäinen 2020)