



## Sonkajärven hyvinvointilukio

### Kehittämissuunnitelma

#### 1. Vision ja toiminta-ajatuksen perusta

Sonkajärven lukion kehittämisen keskiössä on **Hyvinvointilukio-ajatus**. Tavoitteena on luoda oppimisympäristö, jossa panostetaan opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tarjotaan laajaa hyvinvoinnin ja oppimisen tukea ja varmistetaan rauhallinen, mutta tavoitteellinen opiskelutahti. Vahvuuksia:

- **Henkilökohtainen kohtaaminen:** Kaikki opettajat sitoutuvat hyvinvointiteemaan ja osallistuvat sen edistämiseen omalla panoksellaan. Jokainen opettaja kohtaa kaikki opiskelijat yksilöllisesti.
- **Olemassa olevien vahvuuksien hyödyntäminen:** Kehittämisessä tukeudutaan lukion nykyisiin vahvuuksiin, joita hyödynnetään osana laajempaa hyvinvointiprofiilia ja markkinointia.
- **Nelijaksojärjestelmä:** Lukion nelijaksojärjestelmä tuo rauhaa opiskelun tahtiin ja vähentää suorituskeskeisyyttä.

#### 2. Opiskelijan hyvinvoinnin tukijärjestelmät

Opiskelijoiden hyvinvointia tuetaan monitasoisesti arjen rakenteissa, ohjauksessa ja opiskelijahuollon palveluissa.

##### 2.1. Hyvinvointihuoltamo ja kartoitukset

- **Viikoittainen hyvinvointihuoltamo:** Järjestetään kerran viikossa noin 15 minuutin mittainen hetki kaikille opiskelijoille. Ohjaajina toimivat joko vaihtuvat opettajat tai tehtävään erityisesti suuntautuneet ammattilaiset (esim. psykologian opettaja, opinto-ohjaaja tai liikunnanopettaja). Sisältö koostuu rentoutusharjoituksista, tietoisuustaidosta, joogasta, venyttelystä tai vaikkapa rentouttavasta musiikista ja värityskuvista.
- **Hyvinvointikartoitukset ja -kyselyt:** Jokaiselle ensimmäisen vuoden opiskelijalle tehdään hyvinvointikartoitus heti opintojen alussa, esimerkiksi

osana TE1-opintojaksoa. Tehdään opiskelijoille säännöllisiä hyvinvointikyselyjä, joiden tuloksiin reagoidaan nopeasti.

- **Hyvinvointipäivät:** Lukuvuoden aikana järjestetään vähintään kaksi koko lukion yhteistä hyvinvointipäivää.
- **Liikunnallisuuden lisääminen:** Järjestetään turnauksia, välituntiaktiiviteetteja, taukoliikuntaa. Tutorit voivat järjestää osan toiminnasta.

## 2.2. Opiskeluhoolto ja erityisopetus

- **Erityisopetuksen resurssit:** Panostetaan vahvaan erityisopetuksen resurssiin. Kaikki uudet opiskelijat testataan syyslukukauden alussa LUKI- ja matematiikkatesteillä.
- **Ohjauskeskustelut:** Opinto-ohjaaja käy jokaisen opiskelijan kanssa henkilökohtaisen keskustelun vähintään kahdesti lukuvuodessa ja tarvittaessa useammin.
- **Matalan kynnyksen apu:** Stressin hallitsemiseksi luodaan selkeät toimintatavat: opiskelijalla on oltava tietoa, kehen ottaa yhteyttä ja miten toimia stressaavassa tilanteessa.
- **Walk in –kuraattori:** Tietty aika viikossa, jolloin kuraattori ottaa opiskelijoita vastaan ilman ajanvarausta.
- **Hyvispysäkit:** Matalan kynnyksen kahvila koulun tiloissa, jutustelua esim. Terveystieteiden, psykologin, kuraattorin tai etsivän nuorisotyöntekijän kanssa

## 3. Pedagogiset ratkaisut ja uudet opintojaksot

Kehittämissuunnitelma tuo lukioon useita uusia, hyvinvointia ja elämänhallintaa tukevia paikallisia opintojaksoja.

### 3.1. Uudet hyvinvointiteemaiset opintojaksot

| Opintojakso         | Kohderyhmä   | Keskeinen sisältö                                                                           |
|---------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stressinhallinta    | 1. ja 2. vsk | Keinot selviytyä opinnoista ja ylioppilaskirjoituksista (jooga, mindfulness, metsäkävelyt). |
| Hyvinvointiliikunta | 2. vsk       | Arjen kunnosta ja itsestä huolehtiminen osana liikunnan opintoja.                           |

| Opintojakso      | Kohderyhmä | Keskeinen sisältö                                                                                  |
|------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minun unelmani   | 3. vsk     | Tulevaisuuden suunnittelu (unelmakartat), arjen taidot (ruoanlaitto, siivous) ja taloudenhallinta. |
| Tullaan tutuiksi | 1. vsk     | Koko vuoden kestävä 1–2 opintopisteen laajuinen ryhmäytymisjakso.                                  |

### 3.2. Hyvinvoinnin integroiminen muihin aineisiin

Hyvinvointiteema sisällytetään eri oppiaineisiin opetussuunnitelman rajoissa, esimerkiksi:

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Äidinkieli   | Hyvinvointiasioita on jo nyt sisäänkirjoitettu oppiaineeseen monellakin tavalla. Pari esimerkkiä: ÄI1-opintojaksolla kirjoitetaan kirjoitustaidon essee hyvinvointiteemalla. Luovan kirjoittamisen opintojaksolla opiskelija pystyy kirjoittamaan monenlaisia vapaita kaunokirjallisia tekstejä, joissa voi korostaa hyvinvointiteemaa.<br><br>Sanataiteen opetusta tulevaisuudessa, sillä lukiodiplomi aiheesta on tulossa. Sanataiteeseen hyvinvointiteemaa on helppo lisätä. |
| Matematiikka | Yksilöllinen ohjaaminen, opiskelija saa niin paljon apua kuin haluaa, pienet opetusryhmät, rento tekemisen ilmapiiri, koesuoritusten vaihtoehtona tehtäväpaketit, joissa saa tukea ja apua.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Englanti     | Rento ja stressitön, opiskelua tukeva ilmapiiri; paljon vertaistukea kun opiskelijat tekevät harjoituksia yhdessä toisiaan auttaen; opettaja auttaa aina kun apua pyydetään                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ruotsi       | Rento opiskeluilmapiiri, joustavuus, apua saatavilla koko ajan, sanaston jaottelu, mahdollisesti kokeen jakaminen pienemmiksi osaluokiksi + enemmän yo-kirjoituksia tukevaksi. Hyvinvointiteema on esillä useammassa opintojaksossa.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Saksa        | Pieni opetusryhmä, vahva henkilökohtainen tuki. Rentoa opiskelua ilman kiireen tuntua.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Biologia     | Eräkurssi osana lukion 1. vsk. ryhmäytymistä. Usein pienet opetusryhmät. Joustavuus opintojaksojen suorittamiseen esim. tehtäväpaketit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Maantieto    | Usein pienet opetusryhmät. Joustavuus opintojaksojen suorittamiseen esim. tehtäväpaketit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fysiikka        | Usein pienet opetusryhmät, yksilöllinen ohjaaminen, opiskelija saa niin paljon apua kuin haluaa, yhteistyö UEF tekniikan väylän kanssa, elektroniikkakokeet, haetaan vuosittain CERN-vierailulle Sveitsiin                                                                                                        |
| Kemia           | Yksilöllinen ohjaaminen, opiskelija saa niin paljon apua kuin haluaa, pienet opetusryhmät, rento tekemisen ilmapiiri, koesuoritusten vaihtoehtona tehtäväpaketit, joissa saa tukea ja apua.                                                                                                                       |
| Uskonto         | Kunnioittava ja keskustelevalta ilmapiiri, jossa mahdollisuus pohdiskella myös omaan maailmankatsomukseen liittyviä teemoja turvallisesti.                                                                                                                                                                        |
| Psykologia      | Hyvinvointi- ja mielenterveysteemojen sitominen opiskelijoiden arkeen ja elämään. Tukiopetusta matalalla kynnyksellä.                                                                                                                                                                                             |
| Historia        | Historiassa nostetaan enemmän esiin paikallista historiaa sekä mikrohistoriaa. Tehdään harjoituksia, joiden avulla opiskelija pystyy tutustumaan oman perheen/suvun historiaan => juuret! Opintoretkillä historiaan liittyviä teemoja, HI5-opintomatka Turkuun (ja Tukholmaan).                                   |
| Yhteiskuntaoppi | YH1: korostetaan opiskelijan omia vaikutusmahdollisuuksia niin sonkajärveläisenä kuin suomalaisena. Hyvinvointivaltion tuki.<br>YH2: Yleisen talousopin rinnalla opetetaan selkeämmin opiskelijan henkilökohtaiseen talouteen liittyviä asioita.<br>YH3: korostetaan opiskelijan osallisuutta Euroopan Unionissa. |
| Filosofia       | Filosofia oppiaineena haastaa opiskelijaa jatkuvasti pohtimaan minuuteen liittyviä syviä teemoja. Hyvinvointi-aspektia oppiaineessa voisi lisätä yhdistämällä oppiaineeseen enemmän luovia itseilmaisun elementtejä.                                                                                              |
| Liikunta        | Hyvinvointia tukevaa liikuntaa, johon kaikki voivat matalalla kynnyksellä osallistua.<br>Luontoliikuntaa kesällä ja talvella.<br>Ilmainen kuntosali opiskelijoille.<br>Liikunnallisia opintoretkeä.<br>Jokaiselle opiskelijalle ilmainen liikuntaharrastus. Vapaa-ajan liikuntatoimintaa lukiolaisille.           |
| Terveystieto    | Läpileikkaa kaikki hyvinvoinnin osa-alueet.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Opo             | Opinto-ohjaukseen on jo nyt sisäänkirjoitettu hyvinvoinnin teema. Opiskelija tutkailee sitä, kuka on ja millaisia vahvuuksia hänellä jne. Lisätä voi unelmakarttojen tekemistä, stressinhallinnan keinojen                                                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | mieltimistä, itsetuntemusharjoituksia jne. Esimerkiksi koulun jälkeen voisi pitää vapaaehtoisia pienryhmäkokoontumisia eri teemojen äärellä.                                                                                                                                                                               |
| Kuvataide | Hyvinvoinnin tukeminen ja esim. omien tunnetilojen tutkiskelua ja ilmaisemista kuvataiteen keinoin.                                                                                                                                                                                                                        |
| Musiikki  | Musiikin käyttö tunteiden välittäjänä ja ilmaisun välineenä. Musiikki tukee opiskelijan hyvinvointia, mahdollisuus harrastaa antaa mieluista tekemistä vapaa-ajalle. Mahdollisuus opiskella musiikkia musiikkiopistossa tai kansalaisopistossa. Soittimien lainaaminen ja itsenäinen/ryhmässä soittaminen koulun tiloissa. |

#### 4. Yhteisöllisyys ja ryhmäytyminen

Yhteisöllisyyttä vahvistetaan säännöllisillä aktiviteeteilla ja tiiviillä ryhmäytymispolulla.

- **Nivelvaiheen ryhmäytyminen:** Alkaa jo 9. luokan keväällä toukokuussa (esim. retki Jyrkälle). Uusille lukiolaisille järjestetään ryhmäytymisiltat helmimaaliskuussa yhteisvalinnan jälkeen.
- **Ensimmäisen vuoden ryhmäytyminen:** Sisältää eräretken elokuussa, säännöllisiä iltakouluja ja yökoulun.
- **Alumnitoiminta:** Hyödynnetään entisiä opiskelijoita vierailevina puhujina ja hyvinvointihetkien vetäjinä, mikä vahvistaa opiskelijoiden uskoa tulevaisuuteen.
- **Yhteiset aktiviteetit:** Säännölliset kävelylenkit, makkaranpaistoretket, lautapeli-illat ja musiikin kuuntelu opiskelijoiden ja opettajien kesken.
- **Oppilaskuntatoiminta:** Aktiivinen oppilaskunta järjestää omaa toimintaa, kuten LAN-tapahtumia.

#### 5. Kansainvälisyys, yrittäjyys ja työelämä

Sonkajärven lukio toimii aktiivisesti niin kansainvälisesti kuin paikallisessa elinkeinoelämässä.

- **Kansainväliset ohjelmat:** Osallistuminen Erasmus+- ja NordPlus-ohjelmiin. Tavoitteena on vähintään yksi jatkuva kansainvälinen projekti.
- **Opintomatkat:** Joka toinen vuosi tehtävä kulttuurimatka Eurooppaan sekä ainekohtaiset matkat (esim. CERN Sveitsissä tai HI5-kurssin Turun/Tukholman matka).
- **Yrittäjyyskasvatus:** Mahdollisuus NYT-opintoihin (Nuorten yrittäjyys ja talous). Tulevaisuusviikko (lukio-TET) 2. vuosikurssilla ja säännölliset yritysvierailut.

- **Kolmas sektori:** SPR:n kurssit osaksi opintotarjontaa.

## 6. Vetovoimatekijät ja opiskelijaedut

Sonkajärven lukio tarjoaa taloudellisia etuja opiskelijoilleen vetovoiman lisäämiseksi:

- **Liikuntaedut:** Ilmaiset kuntosaliavaimet ja liikuntatilojen käyttö lukiolaisille.
- **Kulttuuri ja harrastukset:** Mahdollisuus osallistua maksutta kansalaisopiston opintoryhmiin ja lukea soveltuvat kansalaisopiston kurssit osaksi lukio-opintoja. Tuetaan opiskelijoiden taideharrastuksia, kuten musiikkia, kuvataidetta ja sanataidetta.
- **Eläinavusteisuus:** Hyödynnetään Kennelliiton kaverikoiria mielen hyvinvointiin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämiseen.

## 7. Oppimisympäristö ja markkinointi

- **Viihtyvyyden kehittäminen:** Lukion oleskelutiloja kehitetään kodinomaisiksi yhdessä opiskelijoiden kanssa lisäämällä huonekasveja, mattoja ja tauluja.
- **Brändi ja markkinointi:**
  - Slogankilpailu opiskelijoille (sisällettävä sanan SoLu).
  - Uuden logon suunnittelu ja näyttävä lanseeraus avausjuhlineen ja lehdistötiedotteineen.
  - Aktiivinen somemarkkinointi, johon otetaan avuksi ulkopuolista asiantuntemusta.
  - Markkinointitiimin perustaminen opettajista ja opiskelijoista.

## 8. Sidosryhmäyhteistyö ja rahoitus

Toiminnan jatkuvuus varmistetaan tiiviillä yhteistyöllä eri tahojen kanssa:

- **Rahoitus:** Hankerahoitusten aktiivinen haku ja kunnan sitoutuminen hyvinvointilukion tukemiseen.
- **Yhteistyökumppanit:** Nuorisotoimi, kansalaisopisto, kirjasto, Itä-Suomen yliopisto (UEF), Sonkajärven Yrittäjät, MTK, seurakunnat, järjestöt ja seurakunnat.