

Meijän lukio - Lukiolaisten koulupudokkuuden ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen Itä-Suomessa II 1.1.2024-30.6.2026 (ESR+)

29.11.2024

projektipäällikkö Sanna Oikari

hyvinvointivalmentajat Piia Kuusela ja Meiju Tiirikainen



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio 

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



Meijän
lukio

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

- 1.9.2022-31.12.2023, 13 hankelukiota
- Budjetti 425 600 e
- 2 hyvinvointivalmentajaa ja projektipäällikkö, harjoittelijat hanke-aikana (3)

→ Millä keinoilla nuorten jaksamista voidaan
tukea?

Meijän lukio II -
Lukiolaisten
koulupudokkuuden
ennaltaehkäisy ja
hyvinvoinnin
tukeminen Itä-
Suomessa (ESR+)

Meijän
lukio

- 1.1.2024-30.6.2026, 14 hankelukiota ja 2 pilottiyläkoulua
- Budjetti 1 316 069 €
- 3 hyvinvointivalmentajaa, 2 nivelvaiheen opinto-ohjaajaa, koulunuorisotyöntekijä, projektipäällikkö, harjoittelijat

→ Toiminnoilla tuetaan nuorten lukio-opintoihin
kiinnittymistä

→ Lukio-opintojen jälkeen nuoret kykeneviä siirtymään
jatko-opintoihin sekä työelämään



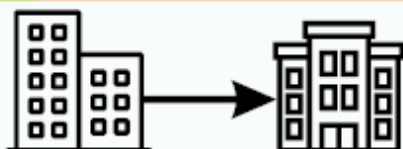
Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio

Hankkeen toimenpiteet



1. Opiskelijoiden koulupudokkuutta ennaltaehkäisevän mallin ja digitaalisten ratkaisujen tuottaminen



2. Nivelvaiheen (yläkoulusta lukioon) opinto-ohjauksen käynnistäminen



3. Koulupudokkuutta ja syrjäytymistä ehkäisevien sekä osallisuutta lisäävien toimintojen käynnistäminen ja jalkauttaminen



4. Opiskelijoiden koulunkäyntiä tukevan, omaa osaamista ja hyvinvointia vahvistavan opintojakson kehittäminen ja sisältöjen tuottaminen



5. Opetushenkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin vahvistaminen opettajan osaamispassin avulla



6. Huoltajien osaamisen vahvistaminen nuorten lukio-opintojen rinnallakulkijana

Hyvinvointivalmentajan toiminta lukioilla

- Hyvinvointia edistävien toimintojen kehittäminen ja jalkauttaminen lukioille
 - Opiskelijoiden ja opettajien hyvinvointiosaamisen lisääminen
 - Hyvät käytänteet jakoon lukioden välillä
 - Tutor-toiminnan kehittäminen ([opiskelijatutorin käsikirja](#))
- Yhteistyö lukion henkilöstön kanssa (opot, opiskeluhuolto, opettajat)
 - Hyvinvointiteema esillä esim. opo-tunneilla
 - Lisää läsnäolevia aikuisia lukioille
- Teemat nousevat hankkeen tavoitteista ja lukioden toiveista
 - Osallisuus ja yhteisöllisyys suunnittelutyössä



Euroopan unionin
osarahoittama

Meidän
lukio

Hyvinvointivalmentajan toiminta lukioilla

- Ryhmäytymistapahtumat ja –retket
- Lukion arjessa tapahtuvat kohtaamiset
 - opo-tunnit tai muut oppitunnit
 - välituntitoiminta
 - kerhotoiminta
- Pienryhmävalmennus koulupäivän aikana tai sen jälkeen
 - Stressinhallinta, motivaatio, koeviikkoihin valmistautuminen
 - Yksilövalmennus-kokeilut opiskelijalähtöisesti
- Huoltajien illat
- Hyvinvointiopintojakso

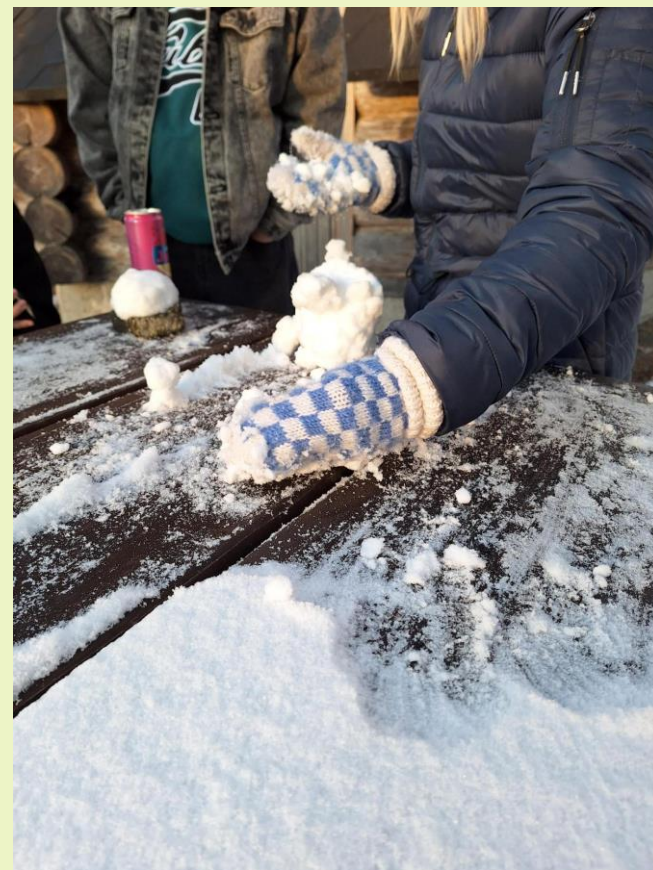


Euroopan unionin
osarahoittama

Meidän
lukio

Hyvinvointiopintojakso

- Monipuolisesti lukiolaisen hyvinvointiin, jaksamiseen ja koulukiinnittymiseen liittyviä teemoja
 - kouluterveyskyselyt, opiskelijoiden toiveet ja hankkeen tavoitteet
- Toiminnallisesti ja yhdessä tehden, käytännössä konkreettisesti kokeillen
 - Esim. lajikokeilut, yhdessä ruoan tekeminen, Luonnosta Virtaa
- 2 op (18x75 min)
- Arviointi: S
 - Vaaditaan aktiivista osallistumista opetukseen ja toimintoihin sekä oppimistehtävien tekemisen
- Pilotissa lähitoteutus, jatkossa myös itsenäisenä suorituksena
 - Opettajalle "valmis paketti", josta tehdä oman näköinen opintojakso



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio

Hyvinvointiopintojakson tavoitteet

- Ymmärtää hyvinvoinnin eri osa-alueita ja niiden merkitystä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille
- Oppia konkreettisia keinoja hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen eri elämän osa-alueilla.
- Tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämisen kohteet opiskelutaitojen ja itseään koskevien asenteiden suhteen.
- Harjoitella motivaation ylläpitämistä ja jaksamista erilaisissa tilanteissa.
- Kehittää ihmissuhdetaitoja ja oppia tunnistamaan hyvät ihmissuhteet sekä niiden merkitys hyvinvoinnille.



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio

Esimerkkejä sisällöistä

- Iloa ja virtaa: liikuntakokeilut, yhdessä kokkaaminen, taide ja hyvinvointi
- Resilienssi, selviytymistyyppit, omien vahvuuksien tunnistaminen
- Osaan ja opin: kasvun asenne, aivoterveys, digitaalinen media
- Itsemyötätunto ja armollisuus, mielen voima, motivaatio, onnellisuus
- Uni, ympäristöhyvinvointi, ihmissuhteet
- Vierailevat luennoitsijat

Tsemppiä, sä
pystyt
tähän



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio



50 vinkkiä opiskelijan hyvinvointiin, esimerkkejä

Omaa hyvinvointia voi
lisätä myös **tuottamalla
hyvää mieltä toisille.**

Soita spontaanisti
isovanhemmalle, leiki
pikkusisaruksen kanssa,
hymyile
tuntemattomalle.



Meijän
lukio

Onko sinulla **tarpeeksi
aikaa palautumiselle?**
On tärkeää, että sinulla
on joka päivä hetkiä,
suorittamatta,
opiskelematta tai
tekemättä mitään
tuottavaa.



Meijän
lukio



Euroopan unionin
osarahoittama

Opiskelijan Pohjois-Savo:
<https://online.fliphtml5.com/fsixn/zmia/#p=23>

Meijän
lukio

Hankehenkilöstön yhteystiedot:

Projektipäällikkö Sanna Oikari
+358 44 718 4884, sanna.oikari@kuopio.fi

Hyvinvointivalmentaja Meiju Tiirikainen / Alue 1
+358447185290, meiju.tiirikainen@kuopio.fi

Nivelvaiheen opinto-ohjaaja 1, Sanna Multala / Alue 1
+358 44 718 4133, sanna.multala@kuopio.fi

Hyvinvointivalmentaja Piia Kuusela / Alue 2
+358 44 718 4990, piia.kuusela@kuopio.fi

Nivelvaiheen opinto-ohjaaja 2, Tytti Puuronen / Alue 2
+358 44 718 5292 tytti.puuronen@kuopio.fi

Hyvinvointivalmentaja Sanna Ruotsalainen / Alue 3
+358 44 7184562, sanna.ruotsalainen@kuopio.fi

Koulunuorisotyöntekijä Lester Silvennoinen / Alue 3
+358 44 718 5291, lester.silvennoinen@kuopio.fi



nestcentre.eu/meijan-lukio-2/



Euroopan unionin
osarahoittama

<https://nestcentre.eu/>

Meijän
lukio

KYSYMYKSIÄ / KOMMENTEJA?



Euroopan unionin
osarahoittama

Meijän
lukio 