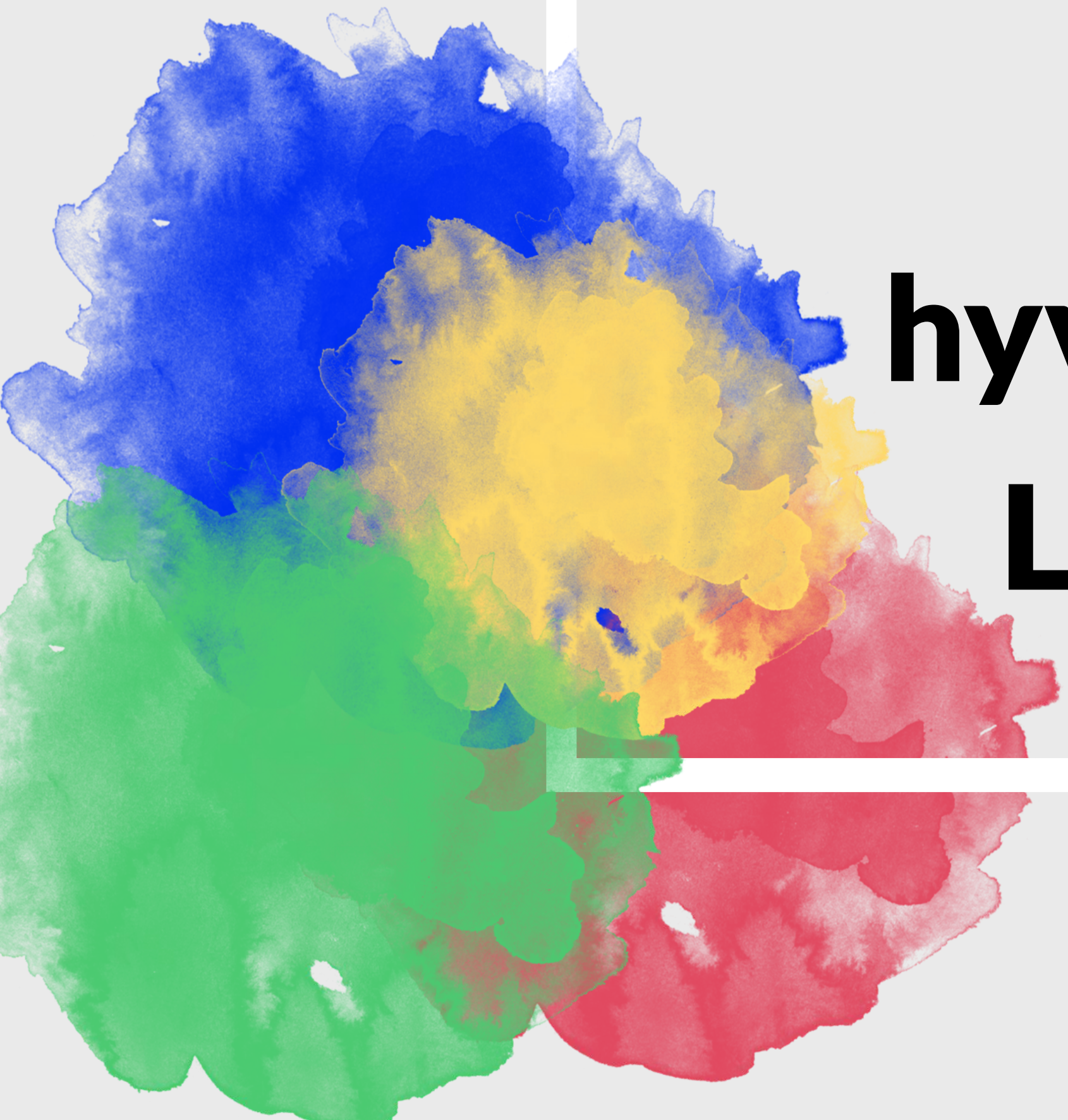




Oppimis- ja hyvinvointitaitoja Lapin lukioissa



ROVANIEMI



Laatua laajuudesta Lapin maakunnallinen kehittämishanke

Kemi
Keminmaa
Tornio
Tervola
Simo
Ii

Ylitornio
Pello

Kittilä
Kolari
Enontekiö
Muonio

Inari
Utsjoki
Sodankylä

Rovaniemi

Salla
Savukoski
Kemijärvi

Laadun vahvistaminen Tavoitteet ja toimenpiteet

Laadukas oppiminen

1
Oppimistaitojen kokonaisuuden materiaalit

Hyvinvointi ja osallisuus

2
Oikea-aikainen ja vaikuttava tuki:
Tuen visualisointi

3
Hyvinvointituokiot
-materiaalit

Kehittyvä toimintakulttuuri

4
Osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen mahdollistaminen

5
Korkeakoulu- ja työelämäyhteistyön vahvistaminen

Saavutettava lukiokoulutus

6
Verkko-
opintojaksot yksilöllisen opiskelupolun tukena

7
Lukiopajapilotti

8 Laadunhallinnan kehittäminen: laatukäsikirja, mittarit, prosessikuvaukset

Oppimistaidot

Esitysmateriaali



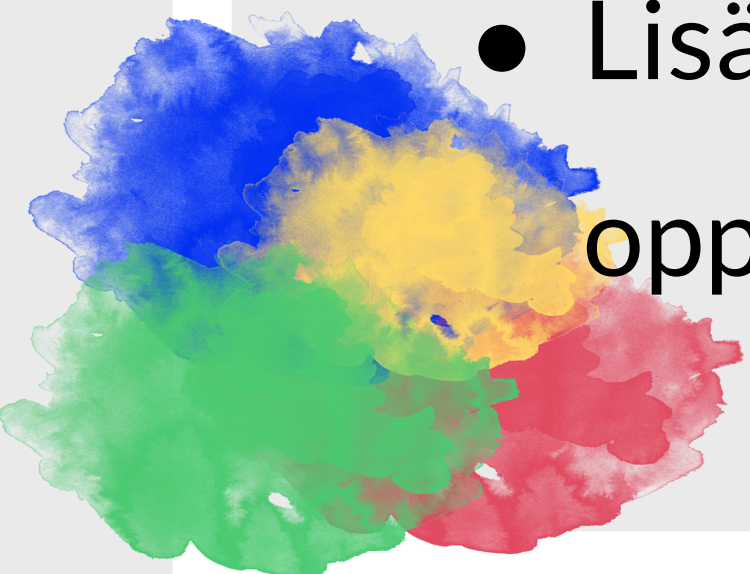
ROVANIEMI

Laatua laajuudesta



Oppimistaitojen kokonaisuus

- Tavoitteena edistää oppimistaitojen opettamista helposti käyttöönotettavalla materiaalilla.
- *“Koko koulu ohjaa”*
- Materiaali koostuu opettajan oppaasta sekä valmiista esitysmateriaalista.
- Lisäksi suunnittelupohjamalli sekä tyhjä pohja oppimistaitojen opettamisen työnjakoa ja roolistusta varten.



Oppimistaitojen esitysmateriaali

Aiheet 1. vuosikurssi

Ajanhallinta
Keskittyminen
Ajattelu ja muistaminen
Palautuminen



Ajanhallinta

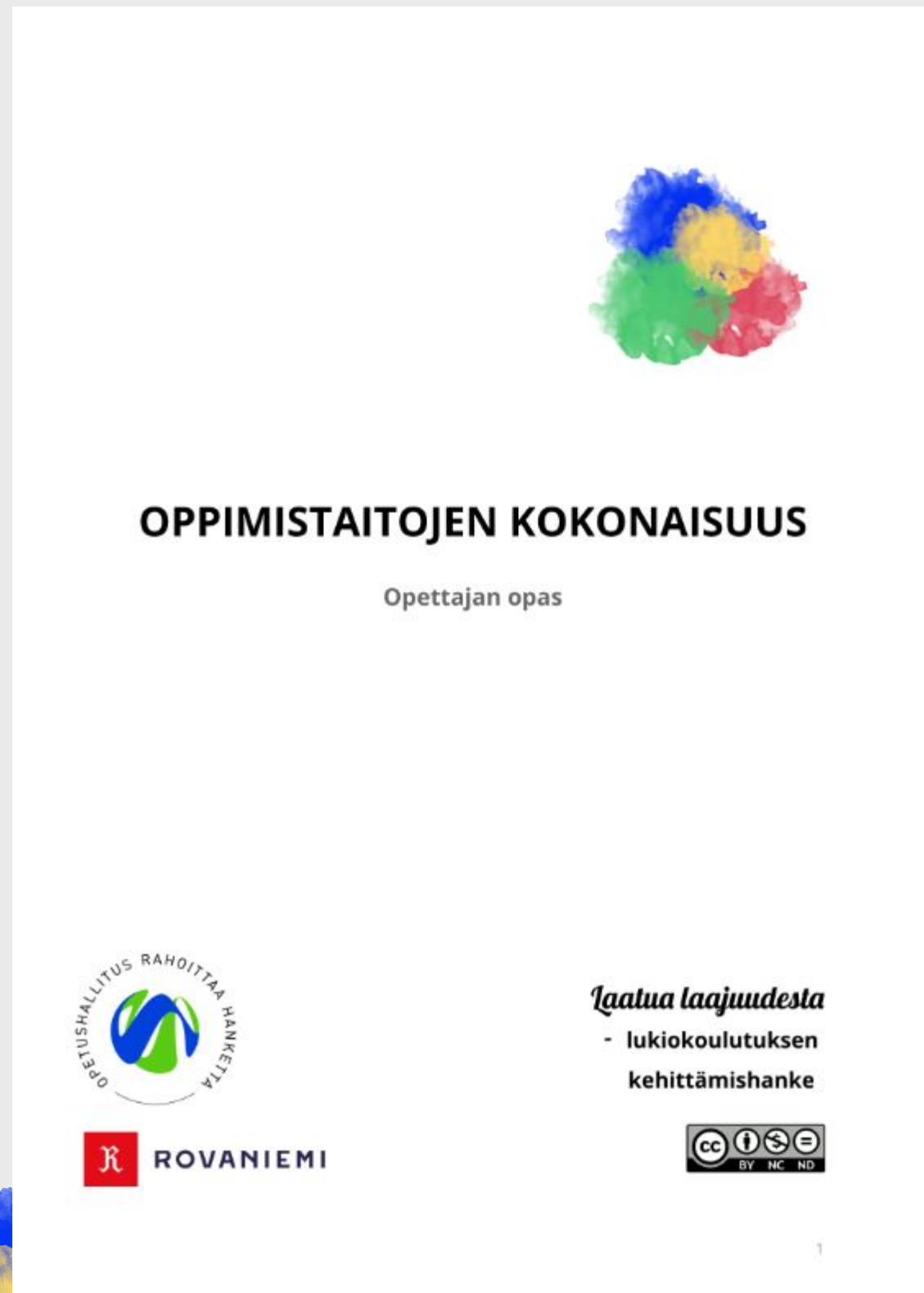
- Ajanhallinta on taito, jota voi opetella.
- Ajanhallinnassa olennaista on kyky suunnitella ja johtaa omaa toimintaa.
- Omaa ajankäyttöä on hyvä pysähtyä tarkastelemaan silloin, kun tuntee olevansa stressaantunut.
- Hyvä ajanhallinta mahdollistaa itselle merkityksellisten ja tärkeiden asioiden tekemisen päivittäin.

Lähde: Nyyti.fi

Mieti omaa ajankäyttöäsi
ja listaa otsikoiden alle sopivia asioita.

Tärkeää ja kiireellistä	Tärkeää, mutta ei kiireellistä
Kiireellistä, mutta ei tärkeää	Ei kiireellistä, eikä tärkeää

Oppimistaitojen kokonaisuus

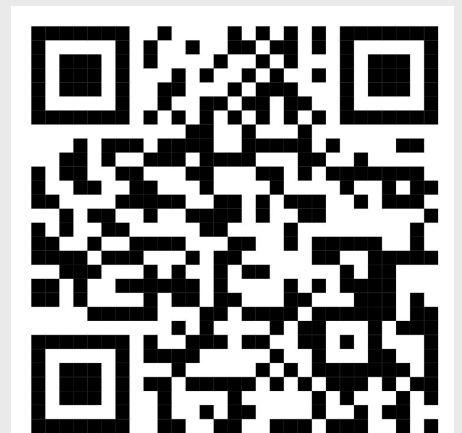


OPPIMISTAITOJEN OPETTAMISEN SUUNNITELMAPOHJA 1.vuosikurssi

TEEMA	Aineenopettaja	Opinto-ohjaaja	Ryhmänohjaaja	Muut
SÄHKÖINEN OPISKELU	Sähköiset oppimateriaalit ja ympäristöt		Sähköiset asiointikanavat	
AJANHALLINTA			Ajanhallinnan harjoituksia	
KESKITTÄMINEN	Keskittymis- harjoituksia			
AJATTELU JA MUISTI	Muistiinpano- tekniikoita			
PALAUTUMINEN		Läsnäolo- harjoituksia		

Lataa materiaali täältä:

<https://aoe.fi/#/materiaali/4158>



HYVINVOINTI- TUOKIOT

LAATUA LAAJUDESTA



ROVANIEMI



Lukiolaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen

- Tavoitteena pilotoida hyvinvointia edistävää kerhotoimintaa opiskelijälähtöisesti.
- Toteutettuun kyselyyn n. 600 vastausta Lapin lukiolaisilta.
- Kolme kiinnostavinta aihetta hyvinvointiin liittyen olivat uni ja palautuminen, rentoutuminen sekä arjen -ja stressin hallinta.
- Vastausten perusteella rakensimme kuuden kerran kokonaisuuden nimeltään *Hyvinvointituokiot*.



SISÄLTÖ

I

LÄSNÄOLOTAIDOT

4

RENTOUTUMINEN

2

AJANHALLINTA

5

KIITOLLISUUS

3

ARVOT

6

UNELMOINTI

HYVINVOINTI- *Ohjaajan opas* TUOKIOT

@LAATUALAAJUDESTA



- Kokonaisuus koostuu ohjaajan oppaasta sekä esitysmateriaalista
- Tuokioiden kesto 20-30 min
- Sovellettavissa myös osaksi ryhmänohjausta tai opinto-ohjausta

Lataa materiaali:

<https://aoe.fi/#/materiaali/4159>

Tai:



HYVINVOINTI *Esitysmateriaali* TUOKIOT

LAATUA LAAJUUDESTA

 ROVANIEMI



Tuloksia ensimmäisestä pilottitilukiesta:

Koetko, että tuokioilla oli myönteinen vaikutus sinuun?



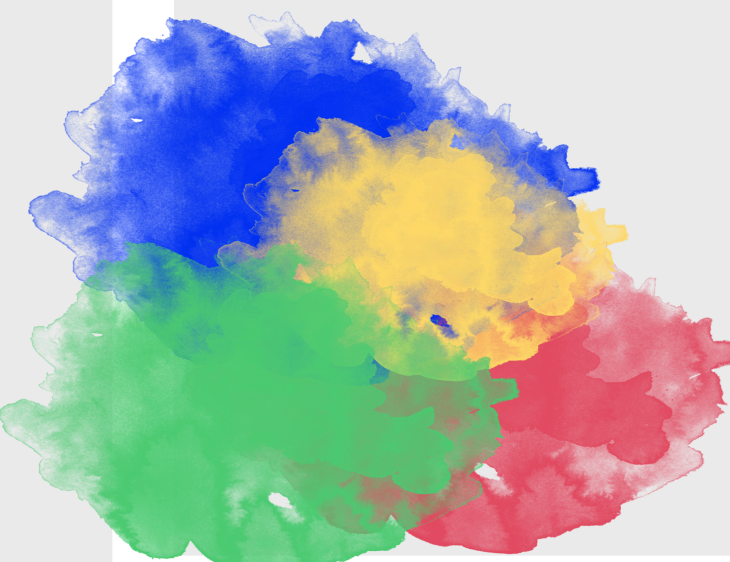
Kyllä 90,9 %

En osaa sanoa 9,1%

Mitä oivalsit omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä?

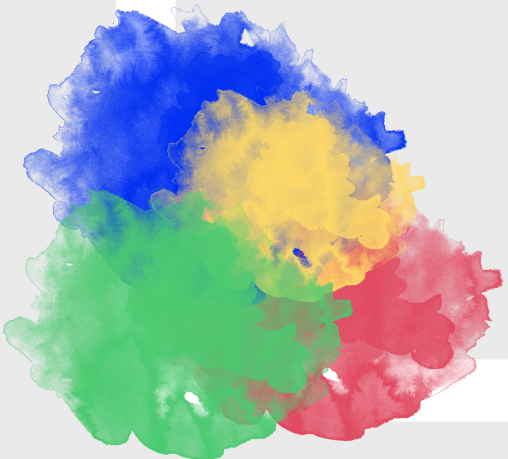
“Rauhoittumishetket ovat paljon tärkeämpiä kuin ajattelin.”

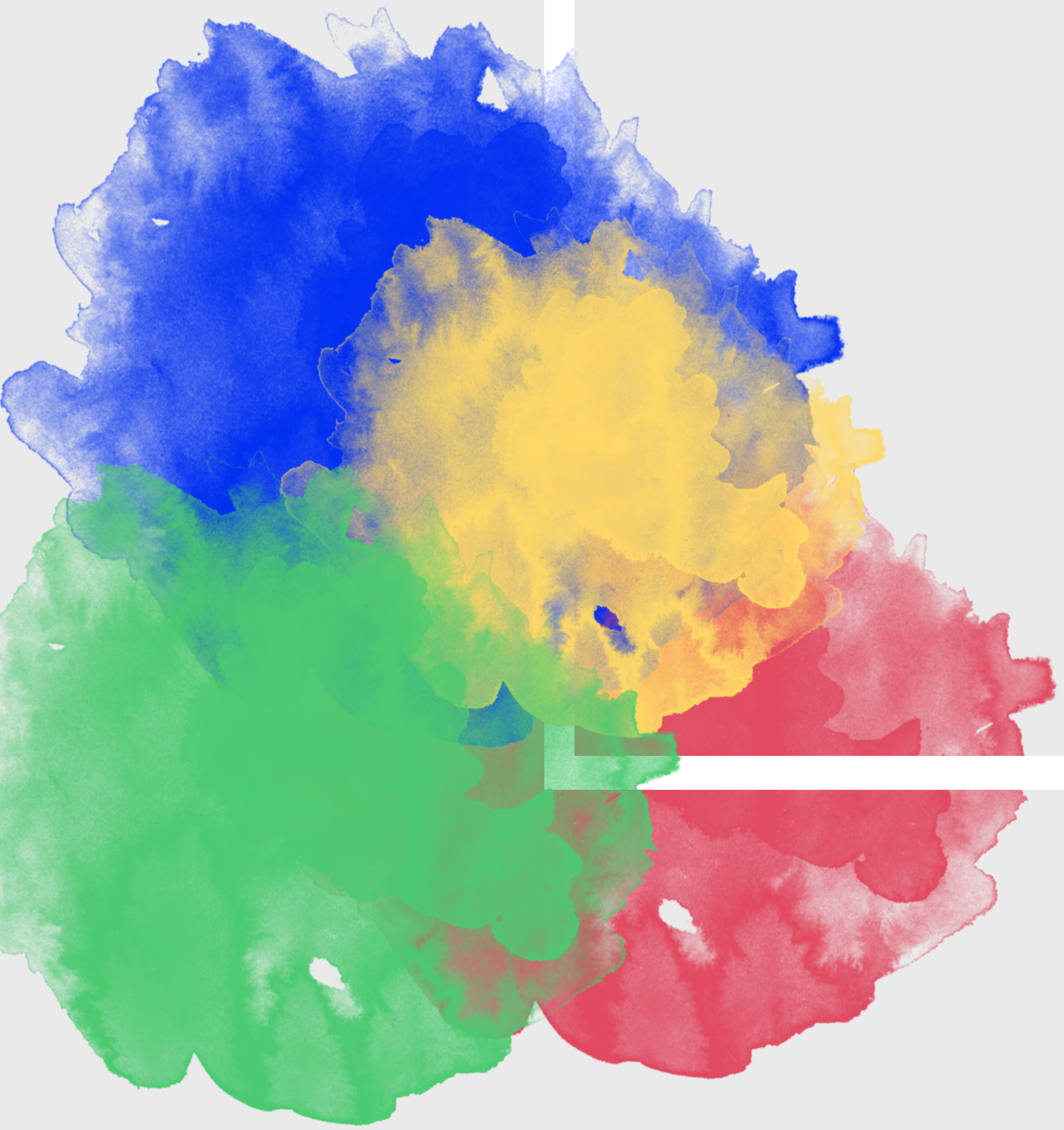
“Löysin omia vahvuuksiani ja sain hyödynnettyä niitä opiskeluun.”



Yhdenvertaisuus hyvinvoinnin osatekijänä

**Laatua laajuudesta - ja Hyvät väestösuhteet
- hankkeiden yhteistyö**





Kiitos!



ROVANIEMI

