

RYHMÄNOHJAAJAN TYÖKALUPAKKI

Yhteiset työkalut ohjaukseen -hanke 2023



1. SISÄLLYS

2.	ALKUSANAT	4
	Ryhmänohjauksen painopistealueet.....	4
3.	Lukio-opintojen aloitus	5
4.	Tutustuminen uusiin lukiolaisiin.....	6
	Nimien opettelu	6
	Nimileikki.....	6
	Nimitarina.....	6
	Humppanimi	6
	Artikulaatio	6
	Nimi ja pallo	6
	Nimi ja liike.....	6
	Kerro paristasi itsenäsi	6
	Tutustuminen muihin	7
	Ryhmytyminen	8
	Mitä tiedät mun ystävästäin?	8
	Nappiharjoitus	8
	Laiva on lastattu	8
	Tietokilpailu.....	8
5.	RO-keskustelut.....	9
	Keskusteluvinkkejä ryhmänohjaajalle	9
	1. vuosikurssin keskustelut	9
	2.-4. vuosikurssin keskustelut	10
6.	Opiskelijoiden osallistaminen ryhmänohjaukseen.....	11
7.	Ryhmänohjaustuokiot	12
	Ryhmässä toimimisen pohtimista	12
	Abien ja ykkösten törmäyttäminen: vertaistukea opinnoissa.....	12
	Unelmien abivuosi	13
	Lisätietoa hyvinvointiteeman käsittelyyn	14
	Lukiolaisen velvollisuudet.....	15
	Opiskelu- ja työelämätaidot	16
	Motivaatio	16
	Opiskelutaitojen arviointi	18
	Opiskelutaitolomake.....	19
	Työelämätaidot	20
	Tulevaisuusohjaus	20
	Periodiarviointi	20
	Opintojen eteneminen.....	21

8.	1. vuosikurssin vanhempainilta.....	22
9.	Penkkariohje	22
10.	Liitteet	26

2. ALKUSANAT

Tämä työkalupakki on laadittu ryhmänohjauksen tueksi. Täältä voi halutessaan poimia konkreettisia malleja eri aihepiirien käsittelyyn. Lukuvuosikello ohjaa suuntaa antavasti erilaisia aihepiirejä käsiteltäväksi ryhmänohjauksessa kunkin periodin aikana.

Ryhmänohjauksessa tärkeintä on

- opiskelijoiden kohtaaminen ja kuunteleminen
- tilanteisiin reagoiminen.

Yksi ryhmää sitouttava ja yhteishenkeä kasvattava toimintatapa on ohjauksen toteuttaminen yhdessä opiskelijoiden kanssa.

RYHMÄNOHJAUKSEN PAINOPISTEALUEET

Lappeenrannan kaupungin lukioissa ryhmänohjauksen sisällöt ja teemat on jaettu vuosiluokittain. Ryhmänohjauksen lukuvuosikello ja ryhmänohjaustuokioiden sisällöt on luotu Opetushallituksen rahoittaman Yhteiset työkalut ohjaukseen -hankkeen puitteissa.

- Ensimmäisellä vuosikurssilla teemoina ovat omaan ryhmään tutustuminen ja sosiaalisten taitojen kartuttaminen.
- Toisella vuosikurssilla keskitytään vastuun kantamisen ja suunnitelmallisuuden kehittämiseen.
- Kolmannella ja neljännellä vuosikurssilla katseet käännetään kohti lukio-opintojen jälkeistä tulevaisuutta.

3. LUKIO-OPINTOJEN ALOITUS

Ryhmänohjaaja esittelee uusille opiskelijoille oman lukion käytänteitä ensimmäisinä koulupäivinä. Tutoropiskelijat voivat toimia ryhmänohjaajan apuna.

Läpikäytäviä asioita:

- tietokoneiden käyttöönotto
- lukion oppilasverkon tunnukset
- koulun käytänteet
 - ruokailuvuorot, ruokalakäyttäytyminen, erityisruokavalioilmoitus koulun ruokalaan
 - lukion tiloihin tutustuminen
 - poissaolot, loma-anomukset
 - järjestyssäännöt
 - lukion arvojen esittely
 - asiointi kansliassa ja opettajainhuoneessa
 - opiskelijakaapit
 - parkkeerauksen ohjeistus
 - nollatoleranssi kiusaamisen suhteen
- lukujärjestyksen lukeminen ja kiertotuntikaavio
- lukion kotisivut, julkinen kalenteri ja opinto-opas
- päättöviikko ja uusintakäytännöt
- lukion tukipalvelut (vahtimestarin, erityisopettajan, kuraattorin, terveydenhoitajan ja psykologin työtilat)
- ryhmänohjaustuokioiden ajankohdat periodeissa
- RO-keskusteluista sopiminen
- ryhmänohjaajan yhteystiedot ja yhteydenpitotavat
- kohteliaan viestinnän tavat

Tampereen lukiokoulutuksen Suunta-hankkeen video " Suuntaa ryhmänohjaukseen, Ryhmänohjaaja lukiolaisen lähiaikuisena" esittelee lyhyesti ryhmänohjaajan tehtävät ja rooli lukiolaisen lähiaikuisena. Video löytyy Avointen oppimateriaalien kirjastosta. Linkki videoon löytyy tästä:

https://urn.fi/urn:nbn:fi:oerfi-202304_00026401_5.

4. TUTUSTUMINEN UUSIIN LUKIOLAISIIIN

Ryhmänohjaaja kertoo itsestään omalla tavallaan ja tyylillään. Opiskelijat voivat esimerkiksi kirjoittaa ryhmänohjaajalle kirjeen, jonka aihe on ”Terveisiä yläasteelta” tai ”Millä mielellä lukioon?”.

NIMIEN OPETTELU

Yksi konkreettinen tavoite on, että kaikki ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa nimitä. Ihminen tulee näkyväksi ja tärkeäksi ryhmässä nimensä kautta, joten tähän on hyvä varata aikaa.

Nimileikki

Muodostetaan piiri ja tutor aloittaa sanomalla nimensä. Vieressä istuva sanoo tutorin nimen ja oman nimensä perään. Leikki jatkuu ja viimeinen luettelee kaikkien nimet. Leikkiä voidaan muunnella siten, että nimen perään sanotaan esimerkiksi oma harrastus tai jokin muu mukava asia, kuten oman nimen ensimmäisellä kirjaimella alkava ruokalaji (Simo sillisalaatti).

Nimitarina

Kukin kertoo omaan nimeen liittyvän tarinan: kuka on valinnut nimen, mitä nimi tarkoittaa, miten nimi on annettu.

Humppanimi

Kukin esittelee itsensä siten, että etunimi on oma toinen nimi ja sukunimi on äidin tyttönimi. Esittely tapahtuu siten, että pari seisoo selät vastakkain ja kättelee toisiaan jalkojen välistä.

Artikulaatio

Kukin vuorollaan artikuloi selkeästi, hitaasti oman nimensä. Muut toistavat samaan aikaan nimeä.

Nimi ja pallo

Istutaan ringiin. Tutor aloittaa sanomalla oman nimensä ja liittää siihen nimen ensimmäisellä kirjaimella alkavan eläimen (Heini Hirvi). Kun nimikierto on käyty loppuun, alkaa palloleikki. Heitetään palloa jollekin ringissä istuvalle ja sanotaan samalla tämän nimi ja nimikkoeläin.

Nimi ja liike

Kaikki sanovat oman nimensä ja liittävät siihen jonkin liikkeen. Kaikki toistavat. Sitten toinen sanoo nimensä ja liittää siihen jonkin toisen liikkeen ja kaikki toistavat. Sen jälkeen toistetaan ensimmäinen ja toinen peräkkäin ja jatketaan, kunnes kaikki ovat tehneet omansa. Leikin voi toteuttaa istuen tai seisten ja isoilla tai pienillä liikkeillä.

Kerro paristasi itsenäsi

Jokainen ottaa parin ja haastattelee paria lyhyesti. Sitten jokainen kertoo vuorotellen paristaan itsenänsä. Jos sinulla siis on parina tyttö, jonka nimi on Maija ja joka asuu Korsossa ja pitää perunamuusista ja Frenkien katsomisesta, sinä kerrot Maijasta: ”Hei, minä olen Maija ja asun Vantaalla...” Maija kertoo asioita sinusta.

Lähde: Schildtin lukion verkkosivut

https://peda.net/jao/schildtin_lukio/opiskelu/rt/ryhm%C3%A4nohjaajalle/rlm/r.

TUTUSTUMINEN MUIHIN

Ryhmäläiset laitetaan toimimaan, työskentelemään ja pohtimaan asioita useissa erilaisissa ja alati vaihtuvissa pienryhmissä. Ryhmäkoonpanoja vaihdetaan usein.

Ryhmänohjaaja ”määrittää” muodostamaan ryhmiä antamalla esimerkiksi seuraavanlaisia kriteereitä:

- Etsi ryhmä, jossa kaikilla on samalla kirjaimella alkava etunimi.
- Etsi ryhmä, jossa ryhmäläisillä on esimerkiksi punainen pusero.
- Muodosta 3–4 hengen ryhmä, jossa kukaan ei tunne toisiaan entuudestaan.
- Etsi ryhmä, jossa on samalta yläasteelta tulleita jäseniä (RO/opo ohjaa yksinäiset muualta tulleet samaan ryhmään).
- Muodostakaa rivi tai jono eri kriteerein. Jonosta voi erotella haluamansa suuruisia ryhmiä.
 - aakkosjärjestys etunimen tai sukunimen perusteella
 - suuruusjärjestys
 - katuosoitteen numeron perusteella
 - syntymäpäivän perusteella
 - syntymäkuukauden perusteella

Ryhmänohjaaja seuraa työskentelyä ja pitää huolta, että kukaan ei jää hetkeksikään yksin ja ilman paria tai ryhmää. Kenellekään ei saa tulla tunnetta, että minua ei valita ryhmään.

Ryhmänohjaaja tasaa ryhmiä tarvittaessa ja ohjaa ryhmiin ne opiskelijat, jotka eivät luontevasti löydä ryhmää.

Ryhmille voi antaa esimerkiksi seuraavanlaisia tehtäviä:

- Kerro ryhmäläisille itsestäsi kolme asiaa, jotka eivät näy ulospäin.
- Kerro, kuka olet, mistä tulet, mitä teet vapaa-aikanasi, mikä on esimerkiksi lempivärisi ja lempiruokasi.
- Kerro, mitä et tekisi mistään hinnasta.
- Kerro, mitä tekisit, jos olisit kansanedustaja
- Kerro, mitä teit kesälomalla/viikonloppuna.
- Kerro, mitä kuvittelet tekeväsi lukion jälkeen
- Kerro, millaista elämää kuvittelet eläväsi vuonna 2030.
- Kerro, mitä tiedät lukio-opiskelusta ennestään. Millaisia mielikuvia/odotuksia sinulla on lukiossa opiskelemisesta?

RYHMÄYTYMINEN

Mitä tiedät mun ystävästäin?

Ryhmä istuu piirissä. Vapaaehtoinen valitaan arvaajaksi. Hänen on poistuttava huoneesta. Ryhmä valitsee keskuudestaan ystävän. Arvaaja kutsutaan takaisin ja hän kysyy piirissä olevilta: Mistä pidät ystävässäni?

Piirissä istuvat kertovat ominaisuuksista, joista pitävät. Arvaaja saa arvata nimen. Viimeisenä vastannut siirtyy arvaajaksi.

Nappiharjoitus

Tarvitaan ”purkillinen” erilaisia nappeja. Opiskelijat istuvat piirissä. Jokainen saa valita vieruskaveriaan kuvaavan napin ja kertoa myönteisellä tavalla hänen ominaisuuksistaan: Minun mielestäni tämä punainen nappi kuvaa elämäniloista ja reipasta Pirjoa.

Opiskelijat voivat myös kuvata itseään nappien avulla.

Laiva on lastattu

Ryhmänohjaaja valitsee sopivan kirjaimen ja aihepiirin, esimerkiksi K ja ruokaan liittyviä sanoja. Voidaan käyttää myös kaikkia kirjaimia, mutta sanan pitää liittyä esimerkiksi ruokaan, eläimiin tms.

Opiskelijat luettelevat vuorollaan kriteerien mukaisia asioita, joilla laiva on lastattu. Saman sanan saa sanoa vain kerran. Opiskelija putoaa pois pelistä, mikäli hän ei keksi kriteerien mukaista sanaa, jota ei ole jo sanottu.

Leikin apuna voi käyttää esimerkiksi palloa, jolloin opiskelijat istuvat lattialla ja vierittävät palloa toisilleen. Vastausvuoro on opiskelijalla, jolla on pallo hallussaan.

Tietokilpailu

Muodostetaan 4–5 hengen joukkueet, jotka saavat vastauspohjan (ks. Liitteet). Arvotaan kirjain siten, että joku luettelee mielessään hiljaa aakkosia. Kun ryhmänohjaaja sanoo HEP, kirjain, jonka kohdalla luettelija on, valitaan sanojen alkukirjaimeksi.

Joukkueiden tehtävänä on keksiä mahdollisimman nopeasti tällä kirjaimella alkava maa, joki, syötävää, urheilulaji, julkkis/yhtye ja eläin. Nopeimmin kaikki kuusi keksinyt joukkue ilmoittaa VALMIS, jolloin kaikkien peliaika päättyy.

Ryhmien kirjaamat vastaukset pisteytetään seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- 10 pistettä oikeasta vastauksesta, ellei muilla ryhmillä ole samaa vastausta.
- 5 pistettä oikeasta vastauksesta, kun toisella joukkueella / toisilla joukkueilla on sama vastaus.
- 0 pistettä väärästä vastauksesta tai vastaamattomasta kohdasta.

5. RO-KESKUSTELUT

Ryhmänohjaaja haastattelee ensimmäisen lukuvuoden aikana kaikki ryhmänsä opiskelijat. Haastattelut voi sijoittaa oman työjärjestyksen mukaisesti 2.–4. periodiin. Toivottavaa on, että ryhmänohjaaja haastattelee kaikki opiskelijat jo syksyllä, jotta oppii tuntemaan heidät nopeammin. Syksyllä lukio-opintojen alkamiseen liittyvät asiat ovat pinnalla, kun taas keväällä keskustelussa voidaan arvioida jo karttuneiden kokemusten kautta opintojen etenemistä ja opiskelijan viihtymistä koulussa sekä tarkastella seuraavan vuoden opiskelusuunnitelmia. Ryhmänohjaaja kirjaa keskustelun jälkeen keskeiset asiat Wilmaan (Lomakkeet -> A. Opiskelusuunnitelma).

KESKUSTELUVINKKEJÄ RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmänohjaaja tutustuu etukäteen opiskelijan haastattelulomakkeeseen tai Wilmaan kirjattuihin tietoihin. Hän keskittyy tilanteeseen siirtämällä kaikki muut asiat pois mielestään.

Haastattelutilanteessa sekä ryhmänohjaajan että opiskelijan puhelimet ovat poissa näkyvistä.

Ryhmänohjaaja pyrkii aitoon kontaktiin eli kunnioituksen osoittamiseen ja empaattiseen vastaanottavuuteen. Hän osoittaa, että opiskelija on kuuntelemisen arvoinen ja tilanteessa toimitaan opiskelijan hyväksi.

Ryhmänohjaaja ei keskeytä opiskelijaa: hänen asiansa on keskustelun ydintä. Ryhmänohjaaja esittää tarkentavia kysymyksiä, jotta varmasti ymmärtää, mitä opiskelija yrittää kertoa. Tavoitteena on, että opiskelija on äänessä yli puolet keskustelun ajasta!

Tärkeitä asioita:

- tutustuminen opiskelijan taustatietoihin
- tutustuminen opiskelijan vahvuuksiin ja kehitettäviin ominaisuuksiin
- opiskelijan opinto-ohjelma, lukujärjestys ja työmäärä

1. VUOSIKURSSIN KESKUSTELUT

Keskustelun sisältö löytyy Wilmasta A-lomakkeesta kohdasta ”1–3. Taustatiedot, lukio-opinnot, arki, hyvinvointi ja tavoitteet”. Opiskelijoita voi halutessaan pyytää täyttämään nämä lomakkeen kohdat jo etukäteen.

Kun opiskelua on ehtinyt kulua jo jonkin aikaa, voi opiskelijoita pyytää kuvailemaan opintojen etenemistä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Missä olet onnistunut? Mihin olet tyytyväinen? Mikä oli mukavaa?
- Mikä ei sujunut? Mikä oli ikävää? Miksi? Mitä voit jatkossa itse tehdä asian korjaamiseksi?
- Koetko saaneesi koulussa tarpeeksi tukea ja neuvoja
 - ryhmänohjaajalta
 - opinto-ohjaajalta
 - aineenopettajilta
 - muilta?
- Mitä toiveita tai ehdotuksia sinulla olisi esittää koululle (arjen käytäntöjä, opintoja, ilmapiiriä yms. koskevia)?

2.-4. VUOSIKURSSIN KESKUSTELUT

Keskustelut voi pitää yksilö-, pari- tai pienryhmähaastatteluna. Keskustelussa syvennetään 1. vuonna esiin nousseita asioita ja käsitellään ajankohtaisia asioita. Ryhmänohjaaja huomioi kuitenkin, että pari- ja pienryhmäkeskusteluissa aiheet käsitellään yleisemmällä tasolla kuin henkilökohtaisissa keskusteluissa. Ryhmänohjaaja kirjaa haastattelun jälkeen keskeiset asiat Wilman A-lomakkeeseen.

Keskustelua voi käydä esimerkiksi näiden aihepiirien pohjalta:

- Koulussa ja oppitunneilla oleminen yleensä – millä mielellä?
- Menestyminen eri oppiaineissa – miten sujuu?
- Tavoitteellisuus ja suunnitelmat –mitä jatkossa?
- Aloitteellisuus ja tyytyväisyys – voisiko olla paremminkin?
- Yhteistyössä toisten kanssa – vai yksinkö?
- Kuunteleeko kukaan – huomataanko sinut?
- Ryhmässä viihtyminen – onko henki hyvä vai puuttuuko jotain?

Lähde: Vuorinen, Jukka (toim.) 2000, Arviointi ja kehityskeskustelu. Koko kuva oppijasta.

6. OPISKELIJOIDEN OSALLISTAMINEN RYHMÄNOHJAUKSEEN

“Toimintakulttuurin tulee tukea opiskelijan omaa aktiivisuutta ja yhteisöllistä toimintaa. Sen tulee edistää jokaisen opiskelijan mahdollisuuksia osallistua lukion opiskeluympäristön ja yhteisöllisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Lukion opetussuunnitelman perusteissa korostetaan toimintakulttuuria, joka luo myönteistä asennetta, innostaa oppimiseen ja edistää kestävästä tulevaisuutta. [...] Opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, osallisuutta, toimijuutta sekä luottamusta omaan osaamiseen kehitetään ja pidetään yllä lukio-opintojen ajan.” (Opetushallitus, 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet, s. 20, 27.)

Opiskelijoiden osallistaminen ryhmänohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen sitouttaa heitä ryhmän jäseniksi ja ryhmänohjauksen aktiivisiksi osallistujiksi. Opiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita olisi hyvä kartoittaa heti lukion alkaessa sen jälkeen, kun ryhmä on tutustunut ja lukion peruskäytänteet on käsitelty. Ryhmänohjaajan olisi hyvä jättää riittävästi väljyyttä lukuvuoden RO-suunnitelmaan, jotta opiskelijoidenkin näkemykset tulevat kuulluiksi ja ennen kaikkea toteutetuiksi mahdollisuuksien mukaan.

Koko ryhmän yhteinen RO-toiminnan suunnittelu olisi hyvä järjestää jokaisen lukuvuoden alkaessa, ja siihen voi palata lukuvuoden aikana. Ryhmänohjauksen suunnittelu tukee myös opiskelijoiden neuvottelutaitoja ja on siten osa vuorovaikutustaitojen oppimista.

7. RYHMÄNOHJAUSTUOKIOT

Ryhmänohjaustuokioiden aiheet näkyvät ryhmänohjauksen vuosikellossa. Kuhunkin periodiin liittyy vuosiluokan yhteinen aihepiiri, jonka lisäksi käsitellään ryhmälle ajankohtaisia kysymyksiä.

RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN POHTIMISTA

Opiskelijat asettuvat neljän hengen ryhmiin pöydän ympärille. Heillä on yhteinen A3-paperi. Opiskelijat listaavat paperille ajatuksiaan seuraavista väitteistä:

1. Samankaltaisista jäsenistä koostuva ryhmä toimii paremmin kuin ryhmä, jossa on erilaisia jäseniä.
2. Ryhmä suoriutuu aina paremmin kuin yksilöt.
3. Ryhmätyöskentely ei sovi kaikille.

Tämän jälkeen opiskelijat siirtyvät seuraavan pöydän ääreen jättäen paperin seuraavan ryhmän täydennettäväksi. Vaihto tapahtuu ryhmänohjaajan käskystä.

Kun ryhmät ovat kiertäneet kaikki pöydät ja täydentäneet kaikki paperit, yksi kunkin ryhmän jäsenistä lukee ääneen paperilla olevat tekstit. Tuotoksista keskustellaan ensin ryhmissä, minkä jälkeen joka ryhmästä tuodaan esille muutama tärkeä huomio.

Lisätietoa Learning café -menetelmästä löytyy oppaasta ”Rytmiä ryhmänohjaukseen. Työelämä- ja tulevaisuustaitojen käsikirja”. Opas on ladattavissa osoitteesta <https://www.lapaisy.fi/rytmia-ryhmanohjaukseen/>.

Samalla menetelmällä voi kerätä opiskelijoiden näkökulmia eri aiheisiin liittyen ja samalla harjoitella ryhmässä toimimista.

ABIEN JA YKKÖSTEN TÖRMÄYTTÄMINEN: VERTAISTUKEA OPINNOISSA

Yhteinen ryhmänohjaustuokio abien ja ykkösten ryhmille joko toisessa tai kolmannessa periodissa. Ryhmät yhdistetään esimerkiksi näin: 1A + 3A, 1B + 3B jne. Puolet ohjausryhmistä kokoontuu ykkösten kotiluokkaan ja puolet abien kotiluokkaan. Keskustelua pareittain tai pienryhmissä lukio-opintoihin liittyvistä kiinnostavista aiheista – abit kertovat omista kokemuksistaan lukiotaipaleella, ykköset kyselevät.

Keskustelua voi käydä esimerkiksi näiden kysymysten pohjalta:

- Miten suunnittelin opintojeni sisältöjä/ainevalintoja?
- Tekisinkö nyt jotakin toisin, jos aloittaisin lukio-opinnot alusta?
- Miten olen oppinut opiskelemaan, millaisia muutoksia olen havainnut omassa työskentelyssäni? Parhaat vinkit valmistautumiseen ja kokeisiin?
- Miten motivaatiota voi ylläpitää/parantaa, jos opiskelu tuntuu takkuavan?
- Millaiset asiat ovat minua lukio-opinnoissani huolestuttaneet? Miten olen huolista selvinnyt ja mistä saanut apua?
- Miten torjua stressiä ja väsymystä?
- Mikä itseä on auttanut pääsemään mukaan porukoihin?
- Mistä kaikesta on ollut apua tai olen saanut ideoita, kun olen miettinyt omaa tulevaisuuttani ja jatko-opintosuunnitelmiani?
- Mitkä ovat parhaimmat muistoni lukiosta?
- Mitä haluaisin vielä kertoa nuoremmalle opiskelijalle, jolla suurin osa opinnoista on vielä edessäpäin?
- Miten valitsit kirjoitettavat aineet? Jos olet jo kirjoittanut jotain, millainen kokemus YO-koe oli? Miten valmistauduit YO-kokeeseen? Tekisitkö jotain nyt toisin?

UNELMIEN ABIVUOSI

Keskustelua pienryhmissä esim. seuraavista teemoista:

1. Onnistuneet yo-kirjoitukset (esim. ajanhallinta, hyvinvointi, tyytyväisyys tuloksiin)
2. Painajaisten yo-kirjoitukset (mikä voisi mennä pieleen)
3. Unelmien penkkarit
4. Unelmien yhteistyö penkkareita valmistellessa (kuinka tämä toteutuisi niin, että kenenkään yksittäisen opiskelijan harteille ei jäisi liikaa. Esim. luokkien koristelu, lakanoiden maalaus)
5. Painajaisten penkkarit
6. Painajaisten yhteistyö

+ koonti käydyistä keskusteluista

LISÄTIETOA HYVINVOINTITEEMAN KÄSITTELYYN

Lukiolaiset tuntevat jo varsin hyvin hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja suosituksia. Ryhmänohjaustuokioissa voidaan keskustella etenkin siitä,

- mikä estää opiskelijoita nukkumasta tarpeeksi
- miksi he syövät epäterveellisesti
- miksi he eivät liiku riittävästi
- miten näitä haittaavia tekijöitä voi vähentää tai poistaa
- onko opiskelijoilla hyviksi koettuja kokemuksia muutoksista
- mikä motivoi heitä pitämään itsestään huolta.

Pohdinnan tueksi ja alustukseksi voi kerrata yhdessä muutamia perusasioita, mikä voi auttaa keskustelujen ohjaamisessa aiheeseen. Lisätietoa löytyy esimerkiksi alla olevista linkeistä.

Nuorten uni

- Nyti ry:n verkkosivut: <https://www.nyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivut: https://cdn.mll.fi/prod/2020/02/07124010/nuoren_nukkumispaivakirja_mll_2020.pdf

Fyysinen aktiivisuus

- UKK-instituutin verkkosivut: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Terveellinen ruokavalio

- Terveyskirjaston verkkosivut: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Hyvinvoinnin ja oppimisen tukeminen

- Mieli liikkeelle -hankkeen verkkosivut: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/mieli-liikkeelle-projektin-materiaalit>

LUKIOLAISEN VELVOLLISUUDET

Arjen hallinnan osa-alueita voi kerrata säännöllisesti esimerkiksi ryhmänohjaustuokioiden yhteydessä. Tätä listaa voi halutessaan käyttää myös vanhempainillan keskustelupohjana keskusteltaessa esimerkiksi siitä, mitkä asiat toimivat hyvin ja mitkä ovat haastavia huoltajien näkökulmasta. Liitteet-luvussa on myös taulukko, johon on koottu listan asiat.

Arjen hallinnan osa-alueet:

- Herään ajoissa koulupäivään!
- Syön hyvän ja riittävän aamiaisen.
- Pukeudun koulupäivään asian ja sään mukaisesti.
- Huolehdin poissaoloselvitykset asianmukaisesti ja ajallaan.
- Etsin sopivan tasapainon harrastusten ja koulutyön välille.
- Saavun oppitunnille ajoissa.
- Ruokailen kouluruokalassa koulupäivän aikana.
- Huolehdin siisteydestä ja puhtaudesta koulupäivää varten.
- Hankin asianmukaiset oppikirjat ja muun tarvittavan opiskelumateriaalin ja -välineet.
- Annan aikaani myös läheisille, perheelleni ja ystävilleni.
- Työskentelen oppitunneilla aktiivisesti.
- Luen kotiläksyt säännöllisesti ja teen annetut kotitehtävät.
- Noudatan töiden palautusaikatauluja.
- Pidän oppitunnilla tarvittavat työskentelyvälineet mukana.
- Nukun riittävästi.
- Osallistun yhteisiin keskusteluihin.
- Suunnittelen ja jaksotan työskentelyäni niin, että esseet, projektityöt yms. tulevat ajoissa tehdyiksi.
- Käyn säännöllisesti oppitunneilla ja olen poissa vain pakottavista syistä.
- Kannan vastuuni ryhmässä työskenneltäessä.
- Ulkoilen riittävästi.

Yllä olevan listan (tai Liitteet-luvussa olevan taulukon) asioita voi käsitellä esimerkiksi näiden kysymysten avulla:

- Mitkä listan asioista onnistuvat? Miksi jokin asia ei suju? Pystytkö korjaamaan asian?
- Voiko kukaan olla täydellinen? Miten löytää tasapaino?
- Mikä on välttämätöntä jaksamisen kannalta?



Motivaatio

(mukailtu: www.opinvoimala.fi)

Oletko kohdannut motivaatiomontun? Useimmiten motivaatio on korkeimmillaan opintojen alussa. Monilla motivaatio kuitenkin laskee opintojen edetessä. Se on täysin luonnollista, ja usein siihen on useita eri syitä. Syyt eivät läheskään aina liity opiskeluun.

Ryhmänohjaaja voi valita ryhmälleen sopivat tehtävät kohdista 1-4:

1. Mihin opiskelumotivaatiosi perustuu, mikä motivaatiota syö?

- Mieti miksi opiskelet. Sinusta lähtöisin oleva motivaatio on yleensä vahvempi.
- Ulkoinen motivaatio; Toiset asettavat tavoitteet sinulle, palkkiot ja rangaistukset tulevat muualta kuin sinulta.
- Sisäinen motivaatio; Mitä sinä haluat ja tavoittelet, onko sinulla henkilökohtainen tavoite ja päämäärä mitä varten opiskelet?

Motivaatiovarkaat -taulukko (LIITE)

Ryhmänohjaaja tulostaa jokaiselle oman Motivaatiovarkaat -taulukon. Jokainen täyttää taulukon itse, siitä voi halutessa keskustella pienryhmissä.

- Laske pisteet xx/ 45. Mitä enemmän pisteitä, sitä vähemmän motivaatiovarkaita.
- Missä väittämässä olit täysin eri mieltä?
- Voitko jotenkin vaikuttaa näihin motivaatiota heikentäviin tekijöihin?
- Mikä on pienin (mutta silti merkityksellinen) asia, johon voisit tarttua?

2. Miten minä opin?

Oppiminen on taito, jota voi harjoitella ja oppia.

Toteutus esimerkki: Jaa ohjausryhmä pienryhmiin ja näytä keskustelun ohjaamiseksi alla olevat kysymykset.

Mieti tilannetta, jossa koet tapahtuneen oppimista.

- Mikä teki oppimistilanteesta onnistuneen?
- Millainen ympäristö tilanteessa oli?
- Tapahtuiko oppiminen yksin vai yhdessä?
- Millä tavalla opit ja opiskelit asiaa?
- Miten suhtauduit opiskeltavaan asiaan ja miksi?
- Olivatko perustarpeet (esim. uni, ravinto) täytetty?

3. Vitkuttelu

Toteutus esimerkki. Jaa ohjausryhmä pienryhmiin ja näytä tehtävän 3. *Vitkuttelu* johdantoteksti. Jatka keskusteluun näyttämällä apukysymykset.

Kasautuuko hommat? Deadline meni jo! Vitkuttelu, eli ikävien tai ponnistelua vaativien asioiden lykkääminen on monelle tuttua. Lyhyellä aikavälillä vitkuttelu tuo hyvänolon tunteen *"Jes, ei tarvinnut tehdä tätä vielä!"*, mutta pitkällä aikavälillä vitkuttelu aiheuttaa negatiivisia tunteita, tekemättömät tehtävät voivat ahdistaa. Lopulta tehtävään tarttuminen ja sen suorittaminen tuottavat onnistumisen tunteita ja vahvistavat minäpystyvyyttä.

Keskustelu pienryhmissä:

- Pohdi milloin vitkuttelet? Vitkutteletko tietyissä oppiaineissa tai tehtävätyypeissä?
- Voisiko näistä olla apua? Oletko kokeillut jotain? Millaisia kokemuksia?
 - Palastele tehtävä osiin, aikatauluta ja tee vähän kerralla.
 - Voitko aloittaa vastenmielisimmästä, silloin pahin on takana heti!
 - Vai aloitatko helpoimmasta, pääset alkuun ja koet onnistuvasi!
 - Kehitä itsellesi palkinto! Kun saat homman valmiiksi, voit katsoa lempisarjan uuden jakson.
 - Kysy rohkeasti apua tai vertaistukea! Pyydä opettajaa avuksi tai kysy miten kaveri toimii.

4. Motivaatiokirje itselle

Motivaatio on parasta silloin, kun se tulee sisältä. Tässä esimerkkitehtävänanto siihen, miten opiskelijat voivat pohtia motivaatiotaan kirjeen muodossa:

Mieti, minkä takia haluat ponnistella ja käyttää aikaa opiskeluun. Innostu tulevaisuuden tavoitteistasi ja urasuunnitelmistasi. Kirjoita motiivisi ja tavoitteesi tai lupauksesi paperille ja laita se itsellesi näkyvälle paikalle.

Voit hyödyntää alla olevia ohjeita omaan lukiolaisen tilanteeseesi. Linkkien avulla pääset alkuun. Kirjeesi pituus olkoon noin yksi A4. Ryhmänohjaaja voi tallentaa tai kerätä paperikirjeet säilöön abisyksyyn asti.

- Nyyti ry:n verkkosivujen blogiteksti "Opiskelumotivaatio – mitä jos sen kadottaa?" osoitteessa <https://www.nyyti.fi/blogi/opiskelumotivaatio-mitas-jos-sen-kadottaa/>

Opiskelutaitojen arviointi

Opiskelija arvioi omia opiskelutaitojaan ympyröimällä lomakkeesta (ks. Liitteet) sen numeron, joka kuvaa hänen tilannettaan kunkin väittämän kohdalla. Arviointiasteikko on seuraava:

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = En osaa sanoa
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

Väittämät:

- Asetan opintojaksojen aikana itselleni tavoitteita ja/tai aikatauluja ja pyrin pitämään niistä kiinni. 1 2 3 4 5
- Motivaationi, haluni oppia on hyvä. 1 2 3 4 5
- Osaan laatia hyvän reaalikoevastauksen (esseen). 1 2 3 4 5
- Varaan kotitehtävinä olevien tekstien ideointiin, suunnitteluun ja muokkaamiseen riittävästi aikaa. 1 2 3 4 5
- Minulla ei ole vaikeuksia aloittaa kirjallisten töiden tekemistä. 1 2 3 4 5
- Tarvitsisin ohjausta tietokoneen käyttöön tutkielmien ja muiden kirjallisten töiden tekemisessä (mm. sisällysluettelot, lähteet, viitteet, tekstin asettelu). 1 2 3 4 5
- Teen erilaisia muistiinpanoja luetun ja kuullun jäsentämiseksi. 1 2 3 4 5
- Uuden asian oppiminen on minulle mahdollista ja voin odottaa onnistumista. 1 2 3 4 5
- Valmistaudun kokeisiin riittävän ajoissa niin että minulle jää aikaa kerrata oppimaani. 1 2 3 4 5
- Minulla ei ole ongelmia käsitellä suuria tekstimääriä. 1 2 3 4 5
- Pystyn keskittymään hyvin esimerkiksi kokeisiin lukemiseen tai tunnilla. 1 2 3 4 5
- Olen aktiivinen tunneilla, osallistun keskusteluun ja uskallan esittää kysymyksiä, jos en ymmärrä käsiteltävää asiaa. 1 2 3 4 5
- Osaan arvioida, hallitsenko opiskelumateriaalin riittävän hyvin. 1 2 3 4 5
- Opettajalta saadut ohjeet ja tehtävät ovat korvaamaton tuki opinnoissani. 1 2 3 4 5
- Epäonnistumiset ovat opettaneet, miten opiskelutaitoja voi edelleen kehittää. Olen mielestäni kehittynyt oppijana lukio-opintojeni aikana. 1 2 3 4 5
- Polku-opinnot ovat auttaneet minua etenemään opinnoissani. 1 2 3 4 5
- Opintojakson itsenäinen suorittaminen sopii minulle hyvin. 1 2 3 4 5
- Minulla on hyviä kokemuksia ryhmässä oppimisesta esimerkiksi erilaisissa projekteissa. 1 2 3 4 5

Lopuksi opiskelija antaa itselleen vielä yleisarvosanan omista opiskelutaidoistaan asteikolla 4–10. Lomakkeen täyttämisen jälkeen opiskelija pohtii, miten hän toivoisi opiskelijana vielä kehittyvänsä ja mistä oppimiseen liittyvästä asiasta hän kaipaisi lisätietoja tai haluaisi keskustella enemmän.

Opiskelutaitolomake

Opiskelutaitojen kartoittamisen lomake (ks. Liitteet) on tarkoitettu sekä aineenopettajan että opinto-ohjaajan, erityisopettajan ja ryhmänohjaajan käytettäväksi.

Jotta yksi opiskelija ei täytä enempää kuin yhtä lomaketta per periodi, lukuvuosittain valitaan kuhunkin periodiin tietyn palkin, jossa olevilla opintojaksoilla lomaketta hyödynnetään.

Lomakkeen käyttäminen etenee kolmivaiheisesti:

1. Periodin alussa opiskelija tekee lähtökartoituksen ja asettaa itselleen tavoitteen. Opettaja kerää lomakkeet itselleen.
2. Periodin puolivälissä opiskelija pysähtyy pohtimaan, miten tavoitteen saavuttaminen on sujunut. Tämän voi toteuttaa joko itsenäisesti tai parin kanssa. Pohdinta kirjataan lomakkeelle. Opettaja kerää lomakkeet itselleen.
3. Periodin lopussa opiskelija arvioi, miten tavoitteen saavuttaminen sujui. Tämän voi toteuttaa joko itsenäisesti tai parin kanssa. Pohdinta kirjataan lomakkeelle. Lomake jää lopuksi opiskelijalle itselleen.

Opettaja voi muokata lomaketta esimerkiksi opintojakson tavoitteiden mukaisesti, mutta muutoksia ei saa tehdä alkuperäiseen lomakkeeseen vaan luo siitä kopio.

TYÖELÄMÄTAIDOT

Tulevaisuusohjaus

Tulevaisuusohjauksen työkirjasta voi teettää esimerkiksi Taitobingo-tehtävän, joka tuo esille erilaisia taitoja, joita tarvitaan monissa eri työtehtävissä ja ammateissa ja joita on mahdollista hankkia myös muualla kuin lukiossa. Tehtävän tavoitteena on saada opiskelija tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan.

Tulevasta työelämästä voi keskustella myös pienryhmissä. Opiskelijoita voi pyytää ehdottamaan ryhmän jäsenelle aloja/ammatteja, joiden katsoo sopivan hyvin hänelle. "Minusta sinä olisit hyvä opettaja, koska..."

Lähde: Tulevaisuusohjauksen verkkosivut: <https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/tyokirja/>

PERIODIARVIOINTI

Periodiarviointi-lomaketta (ks. Liitteet) voi käyttää tulostettuna, jolloin opiskelijat kirjaavat käsin edellisen periodinsa suoritukset sekä huomioita suorituksista.

Lomake sisältää seuraavat tehtävät:

- Kirjaa Wilmasta päättyneen periodin suoritukset (jos opintojakson on kesken, kirjaa suoritukset päättyneen periodin osalta)
 - oppiaine
 - opintojakson arvosana (tai K-merkintä)
 - Vastasiko arvosana omaa osaamistasi, työmäärääsi tai asettamiasi tavoitteita?
- K-merkinnät. Kirjaa miksi sinulla on K-merkintä. Milloin ja miten aiot hoitaa K-merkinnän?
- Missä onnistuit periodin aikana?
- Mitä aiot muuttaa toiminnassasi seuraavassa periodissa?
- Laaja-alaisen osaamisen taidot: Kirjoita eri taitojen yhteyteen, missä oppiaineissa tai millaisissa työtavoissa opit kyseistä taitoa.

Lomakkeen kysymyksiä voi halutessaan muokata ohjausryhmän tarpeen mukaan. Ryhmänohjaajan on hyvä säilyttää periodiarvioinnit, jolloin niihin voi tarvittaessa palata. Opiskelijat voivat esimerkiksi lomakkeita tarkastelemalla seurata omaa kehittymistään.

Abeille kysymyksiä voi muokata esimerkiksi seuraavasti:

- Mikä on opintopistekertymäsi nyt?
- Vastaako opintopistekertymäsi suunniteltua valmistumisaikatauluasi?

OPINTOJEN ETENEMINEN

Ryhmänohjaaja voi käyttää opintojen etenemistaulukkoa (ks. Liitteet) lukio-opintojen etenemisen seurannassa.

Opintopisteitä pitäisi kertyä seuraavasti:

- kolmen vuoden suunnitelma, 6 opintojaksoa per periodi
 - 1. lukuvuosi: 12, 24, 36, 48 ja 60 opintopistettä
 - 2. lukuvuosi 72, 84, 96, 108 ja 120 opintopistettä
 - 3. lukuvuosi 130, 140 ja 150 opintopistettä
- kolmen ja puolen vuoden suunnitelma, 5 opintojaksoa per periodi
 - 1. lukuvuosi: 10, 20, 30, 40 ja 60 opintopistettä
 - 2. lukuvuosi: 60, 70, 80, 90 ja 100 opintopistettä
 - 3. lukuvuosi: 110, 120, 130, 140 ja 140+ opintopistettä
 - 4. lukuvuosi: 150 opintopistettä
- neljän vuoden suunnitelma, 4,2 opintojaksoa per periodi
 - 1. lukuvuosi: 8, 16, 26, 34 ja 42 opintopistettä
 - 2. lukuvuosi: 50, 58, 66, 76 ja 84 opintopistettä
 - 3. lukuvuosi: 92, 100, 108, 116 ja 126 opintopistettä
 - 4. lukuvuosi: 132, 142 ja 150 opintopistettä

8. 1. VUOSIKURSSIN VANHEMPAINILTA

Aktivoivia tehtäviä vanhempainiltaan

- Terveisiä vanhemmille (teetettävä etukäteen opiskelijoille esim. ROTissa)
 - esim. vapaamuotoinen kirje vanhemmille; miten lukio-opinnot ovat alkaneet ja mitä terveisiä nuori haluaa lähettää kotiin. Voidaan tehdä kirjeenä tai keskusteluna. RO tekee koonnin vanhempainiltaan.
- Toiveet ja huolenaiheet -keskustelu
 - vanhemmille jaetaan post-it-lappuja tai heidät jaetaan pienryhmiin. Pyydetään kirjoittamaan:
 - yksi toive, joka heillä on nuoren lukioajalle
 - yksi huolenaihe, joka liittyy nuoren hyvinvointiin tai opiskeluun
 - laput kootaan taululle ja niiden perusteella käydään keskustelua
- Mitä "uutisia" nuori on tuonut lukiosta kotiin?
 - positiiviset / negatiiviset uutiset
 - voi teettää vanhempien ryhmäkeskusteluna
- Lukiolaisen velvollisuudet (työkalupakki)
 - tehtävän voi teettää sekä huoltajilla (pienryhmissä) että opiskelijoilla ennen vanhempainiltaa
 - RO voi kerätä opiskelijoiden yleisimmät heikkoudet ja vahvuudet näytettäväksi huoltajille, tai jakaa oman nuoren paperin hänen vanhemmilleen

9. PENKKARIOHJE

Ohjeita penkkareiden järjestämiseen ja niihin osallistumiseen

Abitoimikunta

- Abiturientit valitsevat syksyllä joukostaan ohjausryhmittäin edustajat abitoimikuntaan.
- Abitoimikunnan tehtävä ei ole hoitaa kaikkia penkkarijärjestelyitä, vaan he voivat delegoida tehtäviä eteenpäin.
- Hyvissä ajoin on myös hyvä miettiä penkkareiden yhteistä teemaa, jonka ympärille ohjelma, koristelut ja jopa naamiaisasut on helpompi koota.
- Vaikka penkkarit ovat perinteikäs lukioaikaan kuuluva juhla, ei se tarkoita, että aina pitäisi tehdä juuri kuten edellisvuoden abit ovat tehneet. Me opettajat kannustamme abeja tekemään juuri omannäköisensä, omaa lukioaikaansa ja sen hetkistä Suomea kuvaavat penkkarit.
- Penkkareihin kuuluu karnevaalihenki ja yllätyksellisyys.

Muistettavia asioita

- kuorma-auton tilaaminen hyvissä ajoin
- aamulaskuri koulun seinälle
- Kuvaseinän pystyttäminen kaverikuvauksia varten? Eli abit voivat penkkaripäivänä käydä valokuvauttamassa itsensä yksin tai kaverin kanssa.
- Heiteltävät karkit
- Naamiaisasut
- Koristeet koululle (katso kohta Koristeluista)
- Kyltit, koristeet, banderollit yms. kuorma-autoihin
- Abivideo(t)?
- Salin tekniikka haltuun abigaalaa varten, testatkaa kaikki etukäteen!
- Salin kalustaminen

- Perusopetuksen puolelle (alakoulu/yläkoulu) aikataulun informoiminen (rekkojen lähtö, että ei synny vaaratilanteita)
- Kierteleminen alakoulun / yläkoulun puolella? (HUOM, turvallisena aikuisena)
- Pue lämpimästi auton lavalle. Pipo, hanskat ja villakalsarit eivät ole liioittelua.
- Ilmoitus poliisille ajelusta ja lupa yleisötilaisuuden järjestämistä varten. (maksullinen)
- Muistamiset, palkinnot, diplomit yms. jaettavaksi abi-gaalaan
- Aikataulun laatiminen ja hyväksyttäminen apulaisrehtorilla hyvissä ajoin. Aikatauluun liittyy seuraavat reunaehdot: abigaalan tulee päättyä klo 12.15, jonka jälkeen ruokailu ja rekkojen valmiiksi laitto, jotta ajelu lähtee tasan klo 13.00.

Valmistelut lähellä penkkareita

- Noin 2 viikkoa ennen penkkareita palaveri ryhmänohjaajien kanssa. Aikataulun ja käytännön asioiden läpikäynti.
- Muutamaa päivää ennen penkkareita videon tai muun ohjelman (esim. laulunsanat) esittely apulaisrehtorille. Hän voi halutessaan pyytää poistamaan ohjelmasta osia.
- Julisteet ja banderollit yms. laitetaan paikoilleen edellisenä iltana ennen penkkareita. Ryhmänohjaajat tulevat valvomaan koristelujen tekemistä.

Koristeluohjeet

- Kiinnitys sovittuihin tiloihin
- Positiivisia ja korkeatasoisia
- Mukana tekijän/tekijöiden nimet, muuten juliste poistetaan
- Ilmastointiteippi ja mainosteipit, styroksilppu, jätesäkit, vessapaperi yms. vaikeasti siivottavat, kouluympäristöön sopimattomat (esim. tyhjät viinapullot tms.), esteetöntä kulkua tai turvallisuutta vaarantavat koristelut ovat kiellettyjä
- Koristelussa painotus ideassa, ei sotkemisessa
- Muistakaa itse hankkia kaikki koristeluihin vaadittava materiaali: kuvisluokasta ja opehuoneesta ei saa mitään materiaalia
- Liikuntavälinevaraston tavaroita ei saa käyttää
- Koulun huonekaluja ei siirrellä kerroksista toisiin

Abigaala

- Abigaala voi pitää sisällään pukujen esittelykierroksen, näytelmän, sketsejä, hauskoja puheita, lauluja (uusilla sanoilla), tv-ohjelma parodiaa, muistelmia, abivideoita, kisoja, erilaisia palkintoja ja muistamisia.
- Muistakaa huolehtia äänentoisto kuntoon, mikään ei ole niin tylsää, kuin huolella valmisteltua ohjelmaa ei kukaan kuule.
- Jos opettajia tai muita opiskelijoita imitoidaan/esiintyy ohjelmassa, on ko. opettajilta tai opiskelijoilta pyydettävä lupa etukäteen henkilökohtaisesti.
- Tehdään ystävällistä huumoria. Siis hauskaa saa olla, mutta ei pahoiteta kenenkään mieltä, eikä osoitella puutteita.
- Ei henkilökohtaisuuksia (esim. ulkonäkö, ominaispiirteet)
- Myös jaettavissa palkinnoissa hyvä maku mukana.
- Kiinnittäkää huomiota aikataulutukseen.
- Karkkien heittämiseen varovaisuutta: täysillä kasvoja kohti heitetty kova karkki voi aiheuttaa vahinkoa.

Tärkeää muistettavaa

- Penkkaripäivä on koulupäivä, joten toimitaan koulun järjestyssääntöjen puitteissa.
- Kaikenlaisten päihteiden käyttö on kielletty: jos alkoholijuomia löytyy, ne takavarikoidaan ja päihtyneenä koulun alueella oleva tai päihteitä hallussaan pitävä opiskelija lähetetään kotiin. Tilanne käsitellään myös lukiolain mukaisen kurinpitoasiana, josta seuraa kirjallinen varoitus. Penkkarit voidaan myös tarvittaessa keskeyttää.
- Koulumme piha-alueella peruskoulun oppilaat ovat innoissaan penkkareista, karkkien heittämisestä ja asuista, olkaa turvallisia nuoria aikuisia heille.

Hyvinvoiva lukio -sivusto osoitteessa <https://hyvinvoivalukio.fi/>.

- Työkaluja ryhmänohjaukseen lukiossa: https://hyvinvoivalukio.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/tyokaluja-ryhmanohjaukseen-lukiossa_tyokirja.pdf
- Uupuneen opiskelijan arvoitus -pakopeli: <https://hyvinvoivalukio.fi/menetelma/uupuneen-opiskelijan-arvoitus-pakopeli/>
- Motivaatioportaati ja omat voimavarat: <https://hyvinvoivalukio.fi/menetelma/motivaatioportaati-ja-omat-voimavarat/>
- Stressitön eläintarha -menetelmä: <https://hyvinvoivalukio.fi/menetelma/stressiton-elaintarha-menetelma/>
- Vahvuudet opiskelumotivaation tukena: <https://hyvinvoivalukio.fi/menetelma/vahvuudet-opiskelumotivaation-tukena/>

Savonlinnan lyseon lukion Opas ryhmänohjaajille osoitteessa
<https://savonlinnanlyseonlukio.onedu.fi/verkkojulkaisut/zine/197/toc>

Tue.Nyt. -sivusto osoitteessa <https://www.koulutustakuu.fi/tukityokalut-lukioihin/>

- Ohjauksen ja tuen työkalupakki lukioille -tiedosto: <https://www.koulutustakuu.fi/tukityokalut-lukioihin/wp-content/uploads/sites/20/2020/10/tuenyt-ohjauksen-ja-tuen-tyokalupakki-lukioille.pdf>
- Rytmiä ryhmänohjaukseen -opas:
<https://docs.google.com/document/d/19sTs732OZA1JNSw6anV1cdjPH0FQHrJft3d34I3pxK4/edit>

Motivaatio: <https://opinvoimala.fi>

10. LIITTEET

Tietokilpailu

	1. KIERROS	2. KIERROS	3. KIERROS	4. KIERROS	5. KIERROS
MAA					
KAUPUNKI					
RUOKA					
URHEILULAJI					
JULKKIS, YHTYE					
ELÄIN					
PISTEET					

Lukiolaisen velvollisuudet

Herään ajoissa koulupäivään!	Syön hyvän ja riittävän aamiaisen.	Pukeudun koulupäivään asian ja sään mukaisesti.	Huolehdin poissaoloselvitykset asianmukaisesti ja ajallaan.	Etsin sopivan tasapainon harrastusten ja koulutyön välille.
Saavun oppitunnille ajoissa.	Ruokailen kouluruokalassa koulupäivän aikana.	Huolehdin siisteydestä ja puhtaudesta koulupäivää varten.	Hankin asianmukaiset oppikirjat ja muun tarvittavan opiskelumateriaalin ja -välineet.	Annan aikaani myös läheisille, perheelleni ja ystävilleni.
Työskentelen oppitunneilla aktiivisesti.	Luen kotiläksyt säännöllisesti ja teen annetut kotitehtävät.	Noudatan töiden palautusaikatauluja.	Pidän oppitunnilla tarvittavat työskentelyvälineet mukana.	Nukun riittävästi.
Osallistun yhteisiin keskusteluihin.	Suunnittelen ja jaksotan työskentelyäni niin, että esseet, projektityöt yms. tulevat ajoissa tehdyiksi.	Käyn säännöllisesti oppitunneilla ja olen poissa vain pakottavista syistä.	Kannan vastuuni ryhmässä työskenneltäessä.	Ulkoilen riittävästi.

Motivaatiovarkaat -taulukko

Motivaatiovaras?	Täysin eri mieltä (0)	Ei samaa eikä eri mieltä (1)	Täysin samaa mieltä (2)
Saan tarpeeksi unta.			
Liikun säännöllisesti.			
Ympärilläni on läheisiä, joiden kanssa vietän aikaa.			
Arjessa on riittävästi mielekästä ja palauttavaa tekemistä.			
Käytän riittävästi aikaa opiskeluun.			
Suunnittelen opintojani.			
Opintoni etenevät suunnitelmien mukaisesti.			
Opiskelen itselleni mielekkäässä ympäristössä ja itselleni sopivana ajankohtana.			
Uskon omaan oppimiskykyyni ja opiskelutaitoihini.			
Mikään tietty oppiaine tai tehtävätyyppi ei aiheuta motivaation katoamista.			
Minulla ei ole huolia omaan tai läheisten terveyteen liittyen.			
Elämäntilanteessani ei ole erityisiä kuormitustekijöitä.			

Elämäni on viime aikoina ollut tasaista, enkä ole käynyt läpi suuria muutoksia tai kriisejä.			
Opiskelu on henkilökohtaisesti tärkeää ja merkityksellistä.			
Opiskelu vie minua kohti itselle tärkeää päämäärää.			

Opiskelutaitojen arviointi

Ympyröi itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Arviointiasteikko on seuraava: • 1 = Täysin eri mieltä • 2 = Jokseenkin eri mieltä • 3 = En osaa sanoa • 4 = Jokseenkin samaa mieltä • 5 = Täysin samaa mieltä	
Asetan opintojaksojen aikana itselleni tavoitteita ja/tai aikatauluja ja pyrin pitämään niistä kiinni.	1 2 3 4 5
Motivaationi, haluni oppia on hyvä.	1 2 3 4 5
Osaan laatia hyvän reaalikoevastauksen (esseen).	1 2 3 4 5
Varaan kotitehtävinä olevien tekstien ideointiin, suunnitteluun ja muokkaamiseen riittävästi aikaa.	1 2 3 4 5
Minulla ei ole vaikeuksia aloittaa kirjallisten töiden tekemistä.	1 2 3 4 5
Tarvitsisin ohjausta tietokoneen käyttöön tutkielmien ja muiden kirjallisten töiden tekemisessä (mm. sisällysluettelot, lähteet, viitteet, tekstin asettelu).	1 2 3 4 5
Teen erilaisia muistiinpanoja luetun ja kuullun jäsentämiseksi.	1 2 3 4 5
Uuden asian oppiminen on minulle mahdollista ja voin odottaa onnistumista.	1 2 3 4 5
Valmistaudun kokeisiin riittävän ajoissa niin että minulle jää aikaa kerrata oppimaani.	1 2 3 4 5
Minulla ei ole ongelmia käsitellä suuria tekstimääriä.	1 2 3 4 5

Pystyn keskittymään hyvin esimerkiksi kokeisiin lukemiseen tai tunnilla.	1 2 3 4 5
Olen aktiivinen tunneilla, osallistun keskusteluun ja uskallan esittää kysymyksiä, jos en ymmärrä käsiteltävää asiaa.	1 2 3 4 5
Osaan arvioida, hallitsenko opiskelumateriaalin riittävän hyvin.	1 2 3 4 5
Opettajalta saadut ohjeet ja tehtävät ovat korvaamaton tuki opinnoissani.	1 2 3 4 5
Epäonnistumiset ovat opettaneet, miten opiskelutaitoja voi edelleen kehittää. Olen mielestäni kehittynyt oppijana lukio-opintojeni aikana.	1 2 3 4 5
Polku-opinnot ovat auttaneet minua etenemään opinnoissani.	1 2 3 4 5
Opintojakson itsenäinen suorittaminen sopii minulle hyvin.	1 2 3 4 5
Minulla on hyviä kokemuksia ryhmässä oppimisesta esimerkiksi erilaisissa projekteissa.	1 2 3 4 5
Yleisarvosana opiskelutaidoista asteikolla 4–10.	

Opiskelun omistajuus

- ota haltuun opiskelutaidot!

Jokaisella opiskelijalla on vahvuutensa ja kehittämiskohteensa opiskelijana. Tämä lomake auttaa sinua arvioimaan opiskelutaitojasi, tunnistaa vahvuuksiasi ja asettamaan tavoitteen, jota kehittää tässä periodissa. Tavoitteen pariin palataan periodin puolivälissä ja lopussa.

Lähtötilanne

Arvioi ja merkitse, kuinka usein seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi.

OMAN TOIMINNAN OHJAAMINEN

	AINA	USEIN	JOSKUS	EI KOSKAAN
Merkitsen palautuspäivämäärät ja kokeet kalenteriin tms.				
Suunnittelen työskentelyäni.				
Pysyn suunnittelemassani aikataulussa.				
Pääsen työn alkuun ja etenen itsenäisesti.				
Osaan tarvittaessa jakaa tehtävän pienempiin osiin.				
Laitan ylimääräiset mobiililaitteet ja muut häiritsevät ärsykkeet pois käden ulottuvilta, kun teen koulutehtäviä.				
Saan tehtävät tehtyä loppuun ja/tai palautettua.				
Tulen oppitunnille ajoissa.				
Keskityn oppitunnilla opiskeltavaan asiaan.				
Pidän opiskeluvälineet mukana.				
Pyydän apua opiskeluun tarvittaessa.				

VUOROVAIKUTUSTAITOT

	AINA	USEIN	JOSKUS	EI KOSKAAN
Kerron omat ajatukseni pari- ja ryhmäkeskustelussa.				
Työskentelen yhteisen päämäärän eteen (esim. ryhmätöissä).				
Pyrin tulemaan toimeen kaikkien kanssa.				
Jaan tietojani ja opetan taitojani toisille.				
Kohdistan palautteen tuotokseen tai toimintaan, en henkilön ominaisuuksiin tai piirteisiin.				

Annan positiivista palautetta.				
Annan toisille työrauhan.				
Sovin etukäteen opettajan kanssa tarvitsemistani erityisjärjestelyistä.				
Keskustelen opettajan kanssa oppimiseen tai elämäntilanteeseen vaikuttavista haasteista.				

HYVINVOINTIOSAAMINEN

	AINA	USEIN	JOSKUS	EI KOSKAAN
Syön aamupalan.				
Käyn syömässä kouluruokalassa.				
Menen nukkumaan ajoissa.				
Suljen älylaitteet tuntia ennen nukkumaan menoa.				
Pyrin pitämään säännöllisen unirytmän arkena ja viikonloppuna.				
Otan huomioon oman jaksamiseni, kun asetan tavoitteita.				

Tavoitteen asettaminen

Tartu nyt yhteen kohtaan, jota haluat kehittää tämän periodin aikana. Mieti, mikä olisi pienin mahdollinen positiivinen muutos, jonka voisit saavuttaa tässä asiassa. Mieti myös, millä keinoin muutoksen tekeminen olisi mahdollista. Kirjoita valitsemasi tavoite ja konkreettiset toimenpiteet tähän.

Välitsekkaus

Olet nyt tehnyt töitä tavoitteesi eteen puolen periodin ajan. Miten muutoksesi on edennyt?

Loppuarviointi

Olet nyt työskennellyt tavoitteen parissa koko periodin ajan. Saavutitko tavoitteesi? Miltä muutoksen tekeminen tuntui? Mitä opit itsestäsi? Miten saisit tästä muutoksesta osan arkeasi?

Periodiarviointi

Periodi: _____

Nimi: _____

Kirjaa Wilmasta päättyneen periodin suoritukset

(jos opintojakson on kesken, kirjaa suoritukset päättyneen periodin osalta)

OPPIAINE	OPINTOJAKSON ARVOSANA (TAI K-MERKINTÄ)	VASTASIKO ARVOSANA OMAA OSAAMISTASI, TYÖMÄÄRÄÄSI TAI ASETTAMIASI TAVOITTEITA?

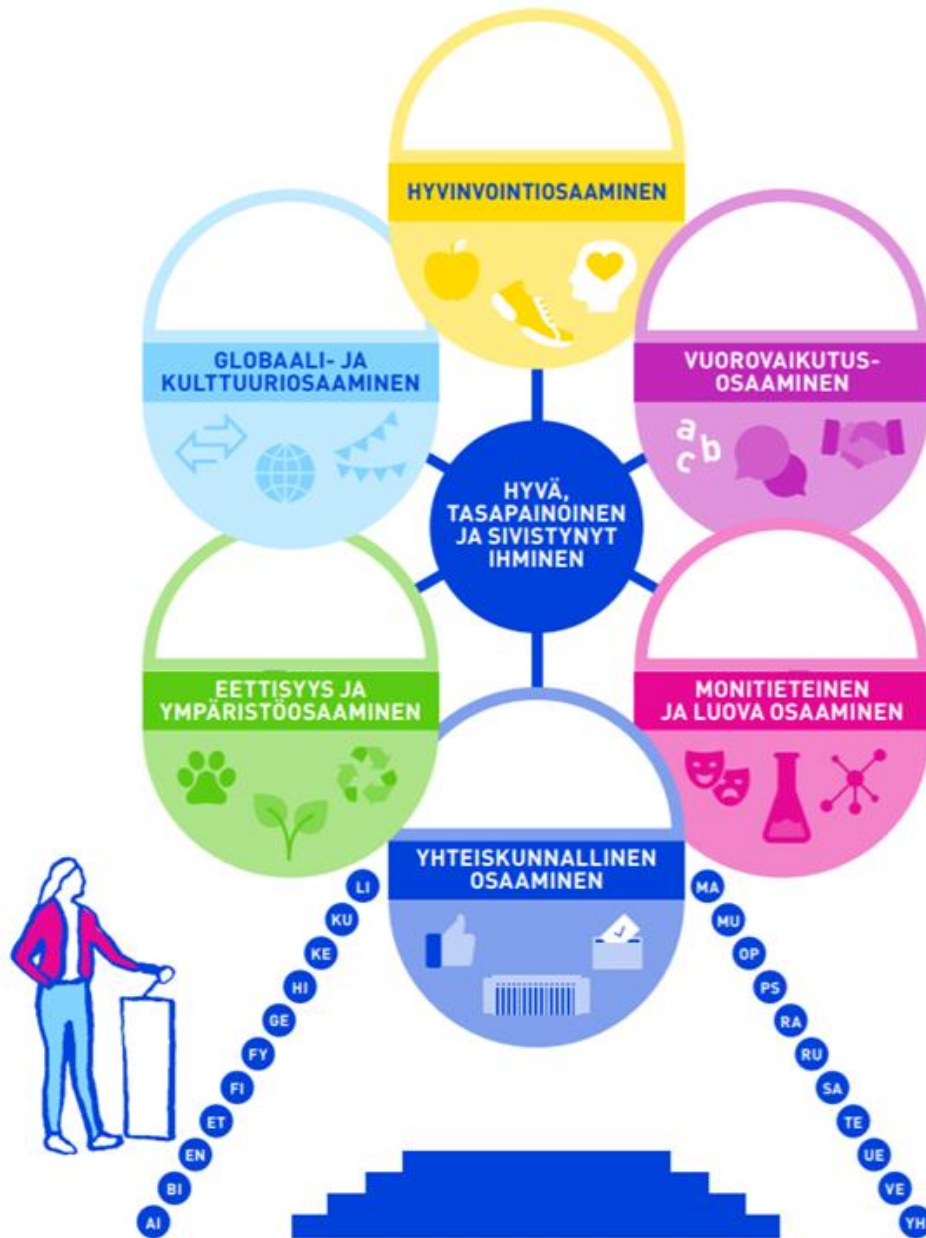
K-MERKINNÄT. Kirjaa miksi sinulla on K-merkintä. Milloin ja miten aiot hoitaa K-merkinnän?

Missä onnistuit periodin aikana?

Mitä aiot muuttaa toiminnassasi seuraavassa periodissa?

Laaja-alaisen osaamisen taidot

Kirjoita eri taitojen yhteyteen, missä oppiaineissa tai millaisissa työtavoissa opit kyseistä taitoa.



Kuvan lähde: Opetushallitus

Opintojen eteneminen

Opintopisteiden kertyminen

3 vuotta (6 opintjaksoa/ periodi)	12 72 130	24 84 140	36 96 150	48 108	60 120
3 ½ vuotta (5 opintjaksoa/ periodi)	10 60 110 150	20 70 120	30 80 130	40 90 140	50 100 140+
4 vuotta (4,2 opintjaksoa/ periodi)	8 50 92 132	16 58 100 142	26 66 108 150	34 76 116	42 84 126