

## Asikkalan kunta

### HYVINVOINNIN VUOSIKELLO

#### ELO-LOKAKUU TEEMAT

- ryhmäytyminen, kaveritaidot, erilaisuuden sietäminen
- arkeen palaaminen, arjen rajaaminen, aktiivinen arki/ hyvinvointia tukeva arki (yhdessä olo harrastus)
- pelisäännöt
- ympäristön turvallisuus
- sosiaaliset paineet

#### ELOKUU

VKO 33 (ma, ke ja pe klo 9.30 - 9.50) Yläkoulun hyvinvointivälkät

- Monipuolista infoa koulunkäyntiin liittyvistä toimijoista/toiminnoista
- Harrastustoiminta/kerhot (Liikuntatoimi/yläkoulun kerhovastaava)
- Hyvät, terveelliset välipalat (keittiö ja tai köksän opet mukaan)
- Nuokun syksyn toiminta (Nuokku)
- Koulupäivän tsempparit (koulukuraattori, kouluvalmentaja, koulunuorisotyöntekijä)
- Liikuntatutorit ja oppilaskunta esittäytyvät
- PT -toiminta yläkoulussa / liikuntaneuvonta) Urheilusaunan edustalla

VKO 34 Seiskojen ryhmäytykset (Nuokku + SRK + 4H + Kouluvalmentaja)

VKO 35 Seiskojen ryhmäytykset jatkuu, liikuntavälkkä (Liikuntavalmentaja, koulunuorisotyöntekijä/kouluvalmentaja)

- toiminnallinen/liikunnallinen aktiviteetti aamulla, 1 seiskaluokka/päivä, toiminta-aika n. 15-20 min
- edellisen tunnin lopetus 10 – 15 minuuttia aikaisemmin, opettaja saattaa ryhmän kentälle

Oppilashuoltopalveluiden esittäytyminen uusille (ja vanhoille?) oppilaille/luokille, alakoulut**SYYSKUU**

Uusien oppilaiden haastattelu (Kouluvalmentaja)

#### LOKAKUU

Toisen jakson alussa 7 lk Ryhmäytysten jatko, osa 1 (Koulunuorisotyöntekijä, koulukuraattori, kouluvalmentaja mahd. mukaan)

- 1 krt/luokka, 45 - 75 minuuttia/krt
- Luokanvalvojan osallistuminen

10.10. Mielenterveyspäivä, yläkoulu (Kouluvalmentaja, koulunuorisotyöntekijä)

1. lk valintojen polku Anianpelto 3.10., kyläkoulut 1-2.lk erillinen suunnitelma

### **MARRAS-JOULUKUU TEEMAT**

- tunteiden käsittely (pettymys, suru, ilo...)
- jaksaminen, arkirytm, väsymys
- lepo, rauhoittuminen, rentoutuminen
- riittävän hyvä arki/juhla
- lähisuhteet (pari-, perhesuhteet, ystävät, verkostot)
- avun/tuen pyytäminen

### **MARRASKUU**

VKO 45 Ehkäisevän päihdetyön viikko, alakoulu ja yläkoulu (Koulunuorisotyöntekijä, liikuntavalmentaja, koulukuraattori, kouluvalmentaja)

- Yläkoulu: Teemanmukaista välituntitoimintaa
- Alakoulut: Teemanmukaista välituntitoimintaa/teematunti

VKO 47 Mielenterveysviikko

- 20.11. Lapsen oikeuksien päivä
- Yläkoulu (Koulunuorisotyöntekijä)
- AVK: Tietoisuusharjoituksia/rentoutusharjoituksia tms. (Kouluvalmentaja)
- Kyläkoulut (Liikuntavalmentaja)

Seiskojen haastattelut (Kouluvalmentaja)

- Sisällytetään lomake tms. liikuntavalmentajan liikuntaneuvontaa varten
- Tarvittaessa sisällytetään kysymys/tehtävä tms., jonka avulla koulunuorisotyöntekijälle ja koulukuraattorille tietoa (esim. yhteisöllisyys, toiveet tms.)

5. lk valintojen polku 7.11. Aurinkovuori,

### **JOULUKUU TOIMINNOT**

Seiskojen haastattelut (Kouluvalmentaja)

### **TAMMI-MAALISKUUN TEEMAT**

- lupaukset
- vireystilat
- keskittyminen, jaksaminen, resilienssi
- ravinto
- mielenhyvinvointi

## TAMMIKUU

Joululoman jälkeen 7 lk Ryhmäytysten jatko, osa 2 (Pauliina, Outi)

- 1 krt/luokka, 45-75 minuuttia/krt
- Luokanvalvojan osallistuminen

Kuutosten haastattelut (Kouluvalmentaja)

## HELMIKUU

Kuutosten haastattelut (Kouluvalmentaja)

**6 lk Nivelvaihetunnit** (Kuraattori, koulunuorisotyöntekijä, kouluvalmentaja, vastaava kuraattori kyläkoulujen osalta-> infot yläkouluista jne. ??)

## MAALISKUU

### HUHTI-TOUKOKUU TEEMAT

- päihteet
- loma, rajat, oikeus lomaan ja lepoon
- kesäarki
- kiitollisuus
- omat rajat/ seksuaalinen turvallisuus

## HUHTIKUU TOIMINNOT

Valintojen polku 6. lk 23.4.

## TOUKOKUU TOIMINNOT

Uusien seiskojen tutustumispäivä

8 lk. valintojen polku?

**MUUT TOIMINNOT** (Nuokku, kuraattori, liikuntavalmentaja, kouluvalmentaja)

## HYVINVOINNIN TEEMATUNNIT (esim. syyskuu ja maaliskuu-/huhtikuu)

- 3 lk teematunnit, 1/lukukausi
- 4 lk teematunnit, 1/lukukausi
- 5 lk teematunnit, 1/lukukausi
- 6 lk teematunnit, 1/lukukausi

## TEEMAVÄLITUNNIT

- ALAKOULU: Hyvinvointivälkkä 2 krt/lukukausi
- Syksy 1:
- Syksy 2:

- Kevät 1:  
Kevät 2: Turvataidot

YLÄKOULU: Hyvispysäkki/huoltamo/lataamo 2 krt/lukukausi

- Syksy 1: Rutiinit ja uni
- Syksy 2: Ehkäisevä päihdetyö
- Kevät 1: Ravinto
- Kevät 2: Seksuaaliterveys

**LISÄKSI:**

- Teemojen somenäkyvyys
- Viestintä kotiin
- Päivänavauksia
- toiminnallisia välitunteja tms. teemaan sopivaa.
- Teemanuokut
- Vanhempien iltakahvit