

# Hyvinvointitutorointi Porin lukiossa



*Tämä mallinnus on laadittu osana Opetushallituksen rahoittamaa Valkama – hyvinvointiin ja turvallisuuteenliittyvän toimintakulttuurin kehittäminen Porin lukiokoulutuksessa -kehittämishanketta.*

*Tämä mallinnus on julkaistu CC-BY-lisenssillä.*



## Sisälllys

1	Johdanto.....	1
2	Lukion hyvinvointityö .....	2
3	Lukion hyvinvointitutorointia .....	3
3.1	Tavoitteet.....	3
3.2	Roolit ja vastuut.....	4
3.3	Hyvinvointitutorointiamalli .....	4
3.3.1	Rekrytointi ja perehdytys .....	4
3.3.2	Tehtävät, toimintakausi ja palkitseminen .....	5
3.3.3	Toimintaympäristö.....	5
3.3.4	Yhteistyökumppanit ja verkostot.....	5
4	Toiminnan arviointi ja kehittäminen .....	6
	Liitteet.....	7
	Liite 1 Hyvinvointitutor.....	7
	Liite 2 Hyvinvointitutorpäiväkirja .....	8
	Liite 3 Todistus hyvinvointitutoroinnista .....	9

# 1 Johdanto

Lukion opetussuunnitelman perusteiden (LOPS2019) mukaisesti lukion tavoitteena on hyvä, tasapainoinen ja sivistynyt ihminen. Lukiokoulutuksen tehtävän mukainen yleissivistys rakentuu oppiaineissa määritellystä tiedonalakohtaisesta osaamisesta, jota laaja-alainen osaaminen tukee ja syventää. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet muodostavat lukion oppiaineiden yhteiset tavoitteet. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita on kuusi:

- hyvinvointiosaaminen
- vuorovaikutusosaaminen
- monitieteinen ja luova osaaminen
- yhteiskunnallinen osaaminen
- eettisyys ja ympäristöosaaminen
- globaali- ja kulttuuriosaaminen.

## Tausta ja tarve

Hyvinvointiosaamisessa on keskeistä, että opiskelija rakentaa identiteettiään tunnistamalla vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan sekä syventämällä osaamistaan lisääntyvän itsetuntemuksen pohjalta. Tavoitteena on, että lukio-opinnot kehittävät opiskelijan epävarmuuden sietokykyä, sinnikkyyttä ja luottamusta tulevaisuuteen.

Hyvinvointiosaamisen avulla opiskelija ymmärtää terveyden ja terveellisten elämäntapojen merkityksen sekä vaalii fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Opiskelija omaksuu hyvinvointiaan tukevia ja iloa tuottavia toimintatapoja sekä tunnistaa niitä edistäviä yhteisöjä. Riittävä fyysinen aktiivisuus, uni, opiskelupäivän aikaiset tauot ja terveellinen ravinto tukevat oppimista sekä opiskelijan jaksamista ja palautumista. Opiskelija vahvistaa myös elämäntapoja, joissa korostuvat itselle merkityksellinen kulttuuri, teknologian vastuullinen käyttö ja eettisyys.

Hyvinvointiosaaminen vahvistaa opiskelijan aktiivista toimintaa oman ja toisten hyvinvoinnin ja turvallisuuden hyväksi. Lukio-opinnot kehittävät opiskelijan valmiuksia tunnistaa myös hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä, kuten uupumusta, kiusaamista ja häirintää, ja osallistua niiden ehkäisemiseen. Opiskelija saa valmiuksia hakeutua itse tai ohjata muita hakeutumaan palvelujärjestelmien piiriin ongelma- ja poikkeustilanteissa.

Lukio-opinnoissa tutustutaan yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin ja globaaleihin keinoihin, joiden avulla edistetään yhteisöjen ja ekosysteemien hyvinvointia. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus toimia ja oppia yhdessä sekä löytää tapoja kohdata muuttuvan maailman epävarmuutta.

## 2 Lukion hyvinvointityö

Lukion hyvinvointityö on tärkeä osa oppilaitoksen arkea ja toimintakulttuuria. Sen tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin, terveellisten elintapojen, mielenhyvinvoinnin, opiskelukyvyn sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. Hyvinvointityötä tekee koko lukioyhteisö yhdessä: opiskelijat, opettajat, opiskeluhuolto ja muu henkilöstö.

**Osallisuus ja yhteisöllisyys** – Lukion hyvinvointityön avulla edistetään oppilaitosyhteisöön ja opintoihin kiinnittymistä. Tavoitteena on luoda yhteisöllinen ilmapiiri, jossa opiskelijoita kannustetaan aktiivisuuteen ja osallisuuteen. Lukion yhteiset tapahtumat, projektit ja perinteet vahvistavat lukion yhteisöllisyyttä. Yhteisöpedagogin rooli on tässä työssä tärkeä.

**Kokonaisvaltainen hyvinvointi** – Lukion hyvinvointityössä huomioidaan lukiolaisen kokonaisvaltainen hyvinvointi; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Liikkumisen ja toiminnallisuuden lisäämiseen ja terveellisiin elintapoihin kiinnitetään huomiota. Lukiolaisten mielenhyvinvoinnin edistäminen on osa lukion toimintakulttuuria. Tunne-, vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen ja kykyjen oppiminen edistää mielen hyvinvointia ja lukiolaisen arjen sujuvuutta. Nämä taidot tukevat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista.

**Opiskeluhuolto** – Opiskeluhuolto on keskeinen osa hyvinvointityötä lukiossa, ja sen avulla pyritään tukemaan oppilaiden jaksamista ja ehkäisemään mielenterveysongelmia. Opiskeluhuoltoon kuuluu muun muassa hyvinvointialueen kuraattoreiden, psykologien ja terveydenhoitajien asiantuntijapalvelut.

**Erityistarpeet ja tasa-arvo** – Lukion hyvinvointityön avulla vaikutetaan oppilaitoksen saavutettavuuteen ja esteettömyyteen. Hyvinvointityössä huomioidaan lukiolaisten yksilölliset tarpeet ja mahdolliset haasteet, kuten erityistarpeet, erilaiset elämäntilanteet tai kulttuuriset erot.

## 3 Lukion hyvinvointitutorointi

Lukion hyvinvointitutorointi tukee lukion hyvinvointityön tavoitteita tarjoamalla lukiolaisille mahdollisuuden osallistua toimintaan, jolla edistetään lukiolaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se on matalan kynnyksen toimintaa, jossa hyvinvointitutorit innostavat ja aktivoivat lukion opiskelijoita kiinnittämään huomiotaan hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Se voi olla liikkumiseen ja toiminnallisuuteen kannustamista, elintapoihin ja voimavaroihin huomion kiinnittämistä tai opiskeluympäristöön vaikuttamista.

Lukion hyvinvointitutorointi on osa oppilaitoksen kokonaisvaltaista hyvinvointityötä ja toiminta linkittyy tiiviisti lukiokoulutuksen hyvinvointiosaamiseen.

### 3.1 Tavoitteet

Lukion hyvinvointitutorit ovat oppilaitoksessa vaikuttajia ja aktiivisia toimijoita, jotka omalta osaltaan auttavat luomaan lukioon positiivista ja yhteisöllistä ilmapiiriä, joka edistää hyvinvointia ja opiskelukykyä.

Hyvinvointitutoroinnin tavoitteena on:

1. **Kehittää lukion hyvinvointityötä** – Hyvinvointitutorit ovat vaikuttajia, jotka ideoivat ja suunnittelevat lukion hyvinvointityötä. He ovat linkki opiskelijoiden ja lukion henkilökunnan välillä tuoden esiin lukiolaisten toiveita ja tarpeita hyvinvointiin liittyen.
2. **Vahvistaa yhteisöllisyyttä** – Hyvinvointitutorien toiminnan avulla kiinnitetään huomiota yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen, pyritään luomaan avoin ja turvallinen ilmapiiri, jossa opiskelijat voivat tuntea itsensä hyväksytyiksi ja arvostetuiksi.
3. **Lisätä tietoa hyvinvointiin vaikuttavista asioista** – Hyvinvointitutorit ovat aktiivisia toimijoita, jotka ovat mukana järjestämässä lukion tilaisuuksia, kampanjoita ja tapahtumia. Tapahtumien avulla lisätään tietoisuutta hyvinvoinnista, esimerkiksi liikunnan merkityksestä, terveellisistä elämäntavoista, stressinhallinnasta ja mielenterveydestä.
4. **Ennaltaehkäistä ongelmia** – Hyvinvointitutorit voivat havaita ilmiöitä ja ongelmia, joihin lukion hyvinvointitutoroinnin avulla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi. Ajankohtaiset teemat ja aiheet otetaan huomioon lukion tapahtumissa ja kampanjoissa.

## 3.2 Roolit ja vastuut

### Rehtori

Rehtori on lukiokoulutuksen vastuullinen johtaja, joka vastaa oppilaitoksen toiminnan suunnittelusta, kehittämisestä ja arvioinnista. Rehtori edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia, osallisuutta ja oppimista ja vahvistaa omilla toimillaan hyvinvointityön osaamista ja näkyvyyttä koko henkilöstön keskuudessa. Rehtori mahdollistaa lukion hyvinvointityön huolehtimalla riittävästä resursseista. Rehtori vastaa siitä, että oppilaitoksessa seurataan ja arvioidaan hyvinvointityön vaikutuksia ja tuloksia ja että niistä raportoidaan opetusyksikön johdolle ja muille toimijoille.

### Hyvinvointitutoreita ohjaavat opettajat/hyvinvointivastaavat

Porin lukiossa toimii lukuvuosittain kaksi hyvinvointitutoroinnista vastaavaa henkilöä. Vähintään toinen vastuuhenkilöistä on opettaja, ja toisena vastuuhenkilönä voi olla esimerkiksi yhteisöpedagogi. Ohjaavat opettajat tekevät työtä oman virkatyönsä ohella ja saavat työstä erillisen korvauksen.

Hyvinvointitutoroinnin ohjaajat rekrytoivat uudet hyvinvointitutorit, huolehtivat tutoreiden perehdytyksestä ja koulutuksista, ohjaavat tutoreita lukuvuoden aikana heidän toiminnassaan ja tapahtumissa. Ohjaavat opettajat kirjaavat hyvinvointitutoreille kurssiarvosanan ja antavat todistuksen hyvinvointitutoritoiminnasta. Vastuuhenkilöt kehittävät hyvinvointitutoritoimintaa yhdessä hyvinvointitutoreiden kanssa.

## 3.3 Hyvinvointitutoritoimintamalli

### 3.3.1 Rekrytointi ja perehdytys

Hyvinvointitutoreiden rekrytointi tehdään kevätlukukauden aikana seuraavaa toimintakautta varten. Hyvinvointitutoritoiminnasta ja rekrytoinnista tiedotetaan Wilma-viesteinä, ryhmänohjauksessa, lukion somekanavilla ja oppitunneilla (Liite 1). Toiminnan kannalta sopiva määrä on 10–15 hyvinvointitutoria.

Hyvinvointitutorit saavat tehtävänsä perehdytystä ja koulutusta. Koulutusta voivat antaa esimerkiksi hyvinvointitutoreiden ohjaajat, opiskeluhuollon henkilöstö tai ulkopuoliset toimijat, kuten Lukiolaisten liitto tai liikuntajärjestöt.

### 3.3.2 Tehtävät, toimintakausi ja palkitseminen

Hyvinvointitutorit ovat mukana lukion hyvinvointitapahtumien suunnittelussa ja järjestämisessä. Hyvinvointitutorit vaikuttavat toiminnallaan Porin lukion ilmapiiriin ja asenteisiin. He tuovat toiminnallaan näkyväksi hyvinvointiin vaikuttavia teemoja. Hyvinvointitutorien edustus on lukion hyvinvointiryhmässä.

Tutorit voivat olla toiminnassa mukana yhden tai useamman lukuvuoden oman opiskeluaikataulunsa mukaisesti. Hyvinvointitutorit kirjaavat työtuntinsa työskentelypäiväkirjaan (Liite 2). Kun työtunteja on kirjattuna n. 38, saa hyvinvointitutorina toimimisesta 2 opintopistettä opintojaksolta OP06 Opintotutorointi. Lisäksi hyvinvointitutoritoiminnasta saa työtodistuksen (Liite 3).

### 3.3.3 Toimintaympäristö

#### Tilat

Hyvinvointitutorit hyödyntävät Porin lukion tiloja monipuolisesti mahdollisuuksien mukaan. Hyvinvointitutorien käyttöön ei ole nimetty erillisiä tiloja, vaan tilat varataan tarkoituksen mukaan tilavarauskalenterin kautta. Yleisimmät hyvinvointitutorien toimintaan käytössä olevat tilat ovat Olkkari, Rauhala, aulasali, Hiiskula ja käytävätilat.

#### Resurssit

##### Henkilöstöresurssit

Porin lukion hyvinvointitutoritoiminnasta vastaa kaksi ohjaajaa, jotka voivat olla esimerkiksi vuosittain valittava ohjaava opettaja ja yhteisöpedagogi. Opettajat tekevät ohjaustyötä oman virkaan kuuluvan työnsä lisäksi. Ohjaavat opettajat saavat työstään erillisen korvauksen.

##### Välineet ja materiaalit

Hyvinvointitutoreilla on käytössään työasu eli hyvinvointitutorien liivi. Muita välineitä tai materiaaleja hyvinvointitutorien toimintaan ei toistaiseksi ole hankittu, vaan hyvinvointitutorit ovat hyödyntäneet lukiolla jo olevia välineitä (virtuaalilasit, pingispöydät) ja lukion oppiaineiden materiaaleja ja välineitä (värikynät, paperit, sakset ja liikunnan opetuksen välineet, kuten jumppapallot, jumppakepit ja joogamatot)

### 3.3.4 Yhteistyökumppanit ja verkostot

Porin lukion hyvinvointitutoritoiminnassa yhteistyötä tehdään joustavasti ja monien tahojen kanssa. Toimintaa ja tapahtumia suunnitellaan ja toteutetaan muun muassa seuraavien toimijoiden kanssa:

- lukion yhteisöpedagogi

- opiskeluhuollon henkilöstö
- lukion opiskelijakunnan hallituksen toimijat ja lukiotutorit
- opettajat
- yhteistyöverkostossa ovat myös Porin kaupungin liikunta-, kulttuuri- ja nuorisoyksikkö, paikalliset urheiluseurat ja muut kolmannen sektorin toimijat, paikalliset oppilaitokset.

## 4 Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Hyvinvointitutoreiden työskentelypäiväkirjat ovat toiminnan keskeinen mittari. Päiväkirjan avulla saadaan tietoa, millaisia tehtäviä kunkin hyvinvointitutorin toimikauteen on kuulunut. Päiväkirjasta näkyvät kaikki ne tapahtumat, koulutukset, palaverit, suunnittelutyö ja vertaistoiminta, jossa hyvinvointitutor on ollut mukana.

Hyvinvointitutoritoiminnan ohjaajat pitävät tutoreiden kanssa väli- ja loppupalauttekeskustelut. Keskustelut ovat paitsi toiminnan arviointia ja palautetta, mutta mitä suurimmassa määrin myös toiminnan kehittämistä.

Hyvinvointitutoritoiminnan kehittäminen on jatkuvaa ja osa jokapäiväistä hyvinvointitutoritoimintaa. Toiminnassa pyritään pitämään avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa luova ideointi, kokeilu ja omannäköinen ote hyvinvointitutorointiin on mahdollista kaikille toiminnassa mukana oleville.

# Liitteet

## Liite 1 Sinustako hyvinvointitutor?



SINUSTAKO HYVINVOINTITUTOR?



Porin lukiossa on käynnistetty tämän lukuvuoden aikana hyvinvointitutor-toimintaa, jossa keskitytään hyvinvoinnin, liikkumisen ja terveyden edistämiseen Porin lukiossa.

Hyvinvointitutor on lukion Porin lukion opiskelija, joka on kiinnostunut hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Hyvinvointitutorilta edellytetään innostusta ja motivaatiota aiheeseen. Oma-aloitteisuus ja toimeliaisuus ovat ominaisuuksia, joiden avulla hyvinvointitutorin tehtävä sujuu.

Porin lukion hyvinvointitutorina:

### **VOIT** mm.

- ideoida, suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia lisääviä asioita lukioomme
- innostaa lukiolaisia höntsäliikuntaan, liikunnan lajikokeiluihin, rentoutumiseen ja palautumiseen
- toteuttaa lukion hyvinvointipäiviä ja muita tapahtumia
- huolehtia kahvituksen järjestämisestä Kuppilassa

### **SAAT**

- perehdytyksen tehtävään
- opintopisteitä
- työtodistuksen
- hyvää mieltä myös itsellesi
- 

Lisätietoja antavat liikunnanopettaja Anne Varis, erityisopettaja Merja Mäkelä ja yhteisöpedagogi Marika Mäkinen. Jos kiinnostuit hyvinvointitutorin tehtävästä, ole yhteydessä meihin. Voit lähettää viestiä Wilman kautta tai tulla juttusille.



## Liite 2 Hyvinvointitutorin työpäiväkirja

HYVINVOINTITUTORIN TYÖPÄIVÄKIRJA

PORIN LUKIO



Opiskelijan nimi ja ryhmä

Lukuvuosi

Merkitse päiväkirjaan kaikki hyvinvointitutorointiin liittyvä toimintasi. Palauta täytetty päiväkirja opettajalle. Saadaksesi hyvinvointitutoroinnista opintopisteet (OP06), sinulla on oltava tutorointia noin 38 tuntia.

Päivämäärä	Työtehtävä	Tuntimäärä
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

Päiväys ja opiskelijan allekirjoitus

Opettajan kuittaus

## Liite 3 Todistus hyvinvointitutoroinnista



# TODISTUS HYVINVOINTITUTORITOIMINNASTA

---

on toiminut lukio-opintojensa aikana hyvinvointitutorina

### **Porin lukiossa**

Hyvinvointitutor on

- saanut koulutuksen tehtävään (Liiku ry ja Lukiolaisten liitto)
- ideoinut, suunnitellut ja toteuttanut hyvinvointia lukioon (opiskelutilojen viihtyisyys, aistiystävällisyys, kalustus, viherkasvit)
- ollut mukana uudenlaisten tilojen tekemisessä (aistiystävällinen tila, hiljaisen työskentelyn tila)
- nostanut opiskelijoiden keskuudessa tietoisuutta hyvinvointiin vaikuttavista asioista mm. tiedottamalla, infopisteillä
- lisännyt liikettä lukiolaisten opiskeluarkeen esim. taukojummat, virtuaalilasien hyödyntäminen liikkumisessa, välinehankinnat
- ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia tapahtumia, mm. hyvinvointipäivät lukiossa ja peruskoulussa, huoltajaillat, joulutapahtumat, kuppilatoiminta

Porissa \_\_\_\_\_

hyvinvointitutorien ohjaaja

hyvinvointitutorien ohjaaja