

Hyvinvoiva arki – opas nuorille

Hyvinvoiva arki - opas nuorille on tehty yhteistyössä Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Opas sisältää käytännön vinkkejä ja yhteystietoja toisen asteen opiskelijalle liittyen omaan hyvinvointiin ja sen edistämiseen opintojen aikana. Yhteistyö ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa oli antoisaa ja lopputuotos kaikkia osapuolia hyödyttävä. Opettajien kannattaa ehdottomasti tarjota erilaisia lopputyön aiheita ammattikorkeakouluihin. Kehitystyötä on tehty Lukioiden korkeakouluysteistyö pääkaupunkiseudulla -hankkeen tuella. Hanketta rahoittaa Opetushallitus.

[Hyvinvoiva arki – opas nuorille](#)

Mitä tehtiin?

Metropolian terveydenhoitajaksi opiskelevat & Helsingin aikuislukion ammattilukion opinto-ohjaaja sekä apulaisrehtori tapasivat liittyen Metropolian opiskelijoiden lopputyöhön.

Opiskelijoiden ajatuksena oli tehdä opas ammattilukion opiskelijoille, jossa olisi konkreettisia vinkkejä miten omaa hyvinvointiaan voi edistää. Pohdittiin oppaan laajuutta, miten opas tavoittaa nuoret ja mitkä ovat keskeisimpiä asioita, jotka liittyvät ammattilukiolaisen arkeen.

Näiden tapaamisten ja keskustelujen pohjalta syntyi Hyvinvoiva arki -opas nuorille.

Tämä opas jaettiin kaikille Helsingin aikuislukion ammattilukion opiskelijoille.

Vinkkejä opettajille

Yhteistyö ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa oli antoisaa ja lopputuotos kaikkia osapuolia hyödyttävä. Opettajien kannattaa ehdottomasti tarjota erilaisia lopputyön aiheita

ammattikorkeakouluihin sekä myös aktiivisesti miettiä miten oman oppiaineen kautta voisi tehdä yhteistyötä ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.

Tässä esimerkkinä linkki [Metropolian innovaatioprojekteihin.](#)

Hyvinvoiva arki – opas nuorille voi halutessaan käyttää esimerkiksi ryhmänohjaajan työn tukena. Opettajat voivat nostaa oppaasta ajankäyttöön ja opiskeluun liittyviä kohtia oman oppiaineen näkökulmasta.

Ota yhteyttä

Eeva Korhonen / Helsingin kaupunki / Helsingin aikuislukio
