

## Mielen terveyden edistämisen Hyvät käytännöt -lupaava käytäntö

## Toimintamallin kuvaus

<b>I Toimintamallin perustiedot</b>	<b>Kuvaukset</b>
<b>Nimi</b>	Hyvinvoiva lukio
<b>Yhteyshenkilöt:</b>	<b>Ulla-Maija Luoma</b> projektipäällikkö, tutkija, ODL Liikuntaklinikka, Puh. 050 312 5805
<b>Internet-sivut:</b>	<a href="https://hyvinvoivalukio.fi/">https://hyvinvoivalukio.fi/</a> <a href="https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hyvinvoiva-lukio">https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hyvinvoiva-lukio</a>
<b>Toimintamallin käyttö ja levinneisyys</b>	Kehitetty Oulussa.  Toiminta toteutetaan Lukiossa. Toimintamallia toteuttaa lukion oma henkilöstö ja tukena on kattavat verkkosivut, joissa on laaja ohjeistus toteutusta varten. Toimintamallilla ei ole kansallista koordinaointia vaan sen voi ottaa käyttöön kuka tahansa verkkosivuilla olevien ohjeiden mukaan.  Lukio, joka toimintamallin ottaa käyttöön, sopii itse kuka vastaa toimintamallin käyttöönoton sujuvasta etenemisestä.
<b>Toimintamallin vaihe</b>	Hyvinvoiva lukio -toimintamalli ja siihen liittyvät menetelmät on kehitetty OPAS – Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin - hankkeessa. Hanke toteutettiin Oulussa 1.3.2021 – 30.6.2023 välillä.
<b>Näyttö</b>	Toimintamallin taustalla on tutkittua tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista, mielen hyvinvoinnista, yhteisöllisyydestä, osallisuudesta, opiskelukyvyn tukemisesta sekä terveellisistä elintavoista. Toimintamalli on yhteiskehitetty lukioiden ammattilaisten kanssa. Hankehenkilöstö on ollut terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisia.
<b>II Toimintamallin kuvaus</b>	Toimintamalli on kuvattu <a href="http://www.hyvinvoivalukio.fi">www.hyvinvoivalukio.fi</a> -sivustolla
<b>Tausta</b>	Taustalla ei ole toista toimintamallia, mutta kehittämisessä on hyödynnetty tietoa toimintamallin sisältävistä teemoista.
<b>Tarve</b>	Lukiolaisten hyvinvointiin liittyvät kehittämistarpeet nousivat lukion opiskeluhuvinvoinnin työryhmistä, lukiolaisille pidetyistä työpajoista ja sähköisistä kyselyistä. Toimintoja ja hyviä käytänteitä kehitettiin esiinnousseiden kehittämistarpeiden pohjalta, niitä kokeiltiin ja arvioitiin lukioryhmillä ja kehitettiin palautteen ja vaikutusten arvioinnin pohjalta. Toimintamalliin

	sisältyvillä menetelmillä edistetään mielenhyvinvointia, opiskelukykyä, jatkuvaa ryhmäytymistä ja terveellisiä elintapoja. Valmiit menetelmät tukevat myös lukion henkilöstön jaksamista ja työtä.
<b>Tavoite</b>	Hyvinvoiva lukio -toimintamallin tavoitteena on edistää lukiolaisten hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä ehkäistä opiskelu-uupumusta. Hyvinvoiva lukio -toimintamalli sisältää menetelmiä terveellisten elintapojen, jatkuvan ryhmäytymisen, opiskelukykyyn ja mielenhyvinvoinnin edistämiseksi lukioissa.
<b>Kohderyhmä</b>	Lukiolaiset, lukiossa toimiva henkilöstö sekä järjestötoimijat.
<b>Menetelmä</b>	Hyvinvoiva lukio -toimintamallin tavoitteena on edistää lukiolaisten hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä ehkäistä opiskelu-uupumusta. Mallissa huomioidaan koko lukioaika ja opiskeluyhteisö: lukiolaiset, opettajat, opiskeluhuolto sekä muut toimijat kuten järjestöt. Toimintamalli sisältää menetelmiä ja työkaluja lukion hyvinvointityöhön, ryhmänohjaukseen ja opinto-ohjaukseen sekä terveystiedon ja psykologian opetukseen. Menetelmiä voi soveltaa myös muissa oppiaineissa. Toimintamalliin sisältyvillä menetelmillä edistetään mielenhyvinvointia, opiskelukykyä, jatkuvaa ryhmäytymistä ja terveellisiä elintapoja.
<b>Tulokset ja vaikutukset</b>	Toimintamalliin sisältyviä menetelmiä, lukiolaisten ja henkilökunnan kokemuksia ja saavutettuja hyötyjä sekä vaikutuksia arvioitiin kyselyillä, mittauksilla ja haastatteluilla.  Jatkuvan ryhmäytymisen menetelmistä on saatu positiivista suullista palautetta sekä opettajilta että opiskelijoilta. Opettajat ovat kokeneet menetelmät helppokäyttöisiksi ja toimiviksi. Opiskelijat ovat antaneet positiivista palautetta ryhmäytymisestä.  Mielenhyvinvointia edistävä Elämäni portfolio -menetelmää kokeiltiin ja arvioitiin osana ryhmänohjaajan, opon, terveystiedon ja psykologian tuntia. Kokeilusta kerättiin palaute (n=102), vastaajia oli 82 (80%). Suurin osa (73,2 %) lukiolaisista kertoi saaneensa uutta näkökulmaa ja ymmärrystä menneisyyden työstämisestä. Lähes yhtä moni (70,8 %) sai Elämäni portfolion työstämisestä elämäänsä uutta näkökulmaa ja ymmärrystä tulevaisuuden suunnitteluun. Lisäksi lukiolaiset kokivat voivansa hyödyntää Elämäni portfoliota tulevaisuudessa (61 %). Elämäni portfolio selkiytti tulevaisuuden tavoitteita ja arvoja. Lukiolaiset kertoivat alkaneensa miettimään tulevaisuuttaan, sen suunnittelua ja tavoitteita. Oppitunneille osallistuneet opettajat

	<p>aikoivat heidän antamansa palautteen mukaan ottaa Elämäni portfolion osaksi oppituntejaan.</p> <p>Hyvinvoiva lukio –toimintamalli tarjoaa valmiita ratkaisuja henkilökunnalle lukion hyvinvointityöhön ja säästää siten suunnittelu-aikaa. Kehittämisessä mukana olleet lukioiden yhteyshenkilöt ovat kokeneet menetelmät hyvin työhönsä soveltuviksi. Vaikka menetelmät on kehitetty lukiolaisten kanssa, monet niistä sopivat hyödynnettäväksi myös muissa nuorten ryhmissä.</p> <p>Muista menetelmistä on myös kysytty osallistujien kokemuksia, joista lisää:  <a href="https://hyvinvoivalukio.fi/toimintamalli/">https://hyvinvoivalukio.fi/toimintamalli/</a></p>
<b>Vaikuttavuus</b>	<p>Toimintamallissa käytetyistä menetelmistä on saatu hyviä kokemuksia. Laajaa vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty.</p>
<b>Käyttöönoton edellytykset</b>	<p>Toimintamallin juurtumista ja leviämistä edesauttaa, kun se sisällytetään lukiokohtaiseen opetussuunnitelmaan ja lukion työryhmä (esim. opiskeluhuoltoryhmä) kannustaa ja seuraa menetelmien käyttöä ja soveltamista. Ehdotustoimintamallin käyttöönotolle:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hyvinvoiva lukio –toimintamalli sisällytetään lukiokohtaiseen opetussuunnitelmaan (vastuu rehtori ja opinto-ohjaajat)</li> <li>2. Lukion opiskeluhuoltoryhmä perehtyy toimintamallin tavoitteisiin, sisällyttää sen opiskeluhuollon vuosikelloon ja kannustaa mallin käyttöönottoon lukiossa</li> <li>3. Toimintamallia pidetään esillä säännöllisesti lukion henkilökunnan tilaisuuksissa käsiteltäessä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä.</li> <li>4. Opiskeluhuollon asiantuntija tai opettaja tutustuvat menetelmiin ja ottavat käyttöönsä omaan työhönsä soveltuvat hyvät käytännöt. He voivat myös muokata menetelmiä oman oppilaitoksen tai oppiaineen tarpeisiin sopiviksi.</li> <li>5. Toimintamallin käyttöä ja kokemuksia arvioidaan säännöllisesti, ja mallia ja menetelmiä jatkokehitetään arvioinnin avulla esimerkiksi lukion opiskeluhuvinvoinnin työryhmässä.</li> </ol> <p>Toimintamalliin ja menetelmiin tutustuminen vie alussa aikaa muutaman tunnin, kunnes toimintamallin käyttäminen muuttuu rutiininomaiseksi ja on osa lukion toimintaa.</p>
<b>Kustannukset</b>	<p>Toimintamallin materiaalit ovat kaikille saataville ja maksuttomia. Suurin kustannus tulee siitä, että tähän tulee käyttää oppilaitoksen henkilöstön aikaa, jotta toimintamalli juurtuu ja voidaan toteuttaa. Tietyissä menetelmissä saatetaan käyttää jotain tilaa ja voidaan tarjota välipalaa tms.</p>

	Oppilaille toimintamalli on täysin maksuton ja toimintoihin osallistuminen.
<b>Kustannusvaikuttavuus</b>	Toimintamallista ei ole selvitetty kustannusvaikuttavuutta.
<b>Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet</b>	Hyvinvoiva lukio -toimintamalli ja siihen liittyvät menetelmät on kehitetty OPAS – Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin - hankkeessa. Hanke toteutettiin Oulussa 1.3.2021 – 30.6.2023 välillä. OPAS-hankkeen päätoteuttaja oli ODL Säätiö (ODL Liikuntaklinikka) ja osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oulun kaupunki oli hankkeen pääyhteistyökumppani. Hanketta rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki, ODL ja Diak.
<b>Seuranta ja itsearviointi</b>	Toimintamallin käyttöä ja kokemuksia arvioidaan säännöllisesti, ja mallia ja menetelmiä jatkokehitetään arvioinnin avulla esimerkiksi lukion opiskeluhuvinvoinnin työryhmässä.
<b>Koulutus</b>	Mallille ei ole koulutusta. Toimintamallin voi helposti ottaa käyttöön verkkosivuilta löytyvien toimintaohjeiden avulla. Toimintamallin kehittäjät kokosivat nämä vinkit mallin soveltajille: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ota pieni pala toimintamallia käyttöösi.</li> <li>• Jaa toimintamallin käyttöönoton vastuita lukiossa.</li> <li>• Sovella toimintamallin sisältöjä omaan oppiaineeseesi.</li> <li>• Älä lannistu, sinä riität.</li> <li>• Sinun innostuneisuutesi välittyy opiskelijoihin ja päinvastoin.</li> </ul>
<b>Juurruttaminen ja jatkuvuus</b>	Toimintamallissa on oleellista, että se juurrutetaan jo aloittaessa suoraan opetussuunnitelmaan.  Toimintasuunnitelmaa ei kehittäjien puolesta aktiivisesti enää kehitetä tai levitetä.
<b>Sovellettavuus eri kohderyhmiin</b>	Hyvinvoiva lukio –toimintamalli tarjoaa valmiita ratkaisuja henkilökunnalle lukion hyvinvointityöhön. Menetelmät sopivat hyödynnettäväksi myös muissa nuorten ryhmissä.
<b>Kommentit</b> Erikoissuunnittelija Saara Rapeli Suunnittelija Elli Lukkarinen	Toimintamalli on kattava kokonaisuus erilaisia menetelmiä, jossa on otettu huomioon se, että toiminnan tulee juurtua osaksi oppilaitoksen arkea ja opetussuunnitelmaa. Toimintamallissa on hyvin sisältöjä lukion oppilaille ja henkilöstölle, ja se on helppo ottaa käyttöön myös helpottamaan opettajien työtä. Jokaiselle lukiovuodelle on tietyt teemat. Myös ympärillä oleva yhteisö on otettu huomioon ja näin huomioitu toiminnan laaja-alaisuus.  Toiminta vaatii onnistuakseen henkilökunnan sitoutumista ja panosta. Mallin kehittäjien vinkeillä pääsee hyvin aloittamaan toimintaa.

--	--

**Lähteet:**

Verkkosivusto: <https://hyvinvoivalukio.fi/>