



Kouluterveyskysely: oppilaiden ja opiskelijoiden keskustelutehtävät (perusopetuksen 8. ja 9. lk, lukio, AOL)

Oppilaiden / opiskelijoiden keskustelut, koonti (8.–9. lk, lukio, AOL)

| Teema | Esiteltävät indikaattorit / tulokset | Keskustelkaa | Kirjatkaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|---|---|--|
| 1. Oma koulunkäynti: | 1. Pitää koulunkäynnistä 2. Koulu-uupumus 3. Vaikeuksia oppimistaidoissa 4. Kokee kouluinnostusta | Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta? Kertokaa tilanteesta, jossa olitte innostuneita oppimisesta? Mistä innostuksen huomasi? Jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää, mitä keinoja olette keksineet? | Mitä voi tehdä itse, jos koulutehtävissä tulee vaikeuksia tai jos väsyttää? Mitä koulussa voitaisiin tehdä oppimisen tukemiseksi? |
| 2. Kokemukset kouluyhteisöstä: | 5. Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha 6. Opettajalta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu 7. Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa 8. Ei ole kiusattu koulussa lainkaan lukukauden aikana 9. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa 10. Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä | Mistä huomaa, että luokassa on rauhallista? Miten voi itse vaikuttaa siihen, että tulisi hyvin toimeen opettajien ja kavereiden kanssa? Jos huomaa, että jotakuta kiusataan koulussa, mitä voi tehdä? Tiedättekö, miten koulun aikuiset puuttuvat kiusaamiseen, onko kiusaamisen ehkäisyyn ohjeita? | Miten itse voitte vaikuttaa siihen, että koulussa on hyvä olla? Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että kaikilla olisi koulussa hyvä olla? |
| 3. Koulunkäyntiin vaikuttavat arkitottumukset | 11. Ei syö aamupalaa joka arkiamu 12. Ei syö koululounasta päivittäin+ mielipide koululounaasta 13. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia 14. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 15. Liikkuu korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä 16. Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia | Miksi on tärkeää syödä aamupala ja kouluruokaa? Mistä koulupäivän aikana huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi? Jos kaverinne sanoisi, ettei saa millään iltaisin unta, miten neuvoisitte häntä? Mikä auttaa sinua nukahtamaan? | Mitä voisitte itse tehdä, että jaksatte koulupäivän paremmin? Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että koulupäivän jaksaisi paremmin? |
| 4. Kokemukset opiskeluhoito-palveluista. | 17. Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista Saanut tukea ja apua hyvinvointiin lukuvuoden aikana: 18. kouluterveydenhoitajalta, 19. koululääkäriltä, 20. koulukuraattorilta, 21. koulupsykologilta | Tiedättekö, milloin ja miten koulussanne tai oppilaitoksessanne voi tavata terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin? Miksi on tärkeää keskustella aikuisen kanssa, jos joku asia painaa mieltä koulussa tai vapaa-ajalla? Mitä voi tehdä, jos oma tai kaverin vointi tai mieliala huolestuttaa? | Millainen on mielestänne hyvä käynti terveydenhoitajan luona? Mistä terveydenhoitaja, lääkärin, kuraattorin ja psykologin luona käymiseen liittyvistä asioista pitäisi kertoa oppilaille / opiskelijoille enemmän? |
| 5. Ystävät, perhe, harrastaminen | 22. Ei yhtään läheistä ystävää 23. Tuntee itsensä yksinäiseksi 24. Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa 25. Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa 26. Harrastaa jotakin vähintään kuukausittain | Miksi koulussa voi olla joskus yksinäinen olo? Miten se näkyy, jos keskusteluyhteys vanhempien kanssa on hyvä? Entä jos se ei ole hyvä? Miten siihen voi itse vaikuttaa? Millaista hyötyä harrastuksesta voi olla opiskelussa? | Jos teillä on yksinäinen olo, mitä toivotte muiden tekevän? Mitä voitte itse tehdä? Mitä muut voivat tehdä, jos joku jää usein yksin? Jos harrastaessa väsyä liikaa, mitä voi tehdä? |
| 6. Terveystila ja jaksaminen | 27. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi 28. Kipua ainakin kolmessa kehonosassa vähintään kerran viikossa 29. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus | Jos tuntee terveydentilansa heikoksi tai on usein kipua, miten se vaikuttaa koulunkäyntiin? Millaiset asiat voivat lisätä ahdistuneisuutta? Miten tällaiset hyvinvointiin liittyvät huolet voivat näkyä koulussa? | Millaista tukea tarvitsee, jos on paljon poissa terveydellisistä syistä? Miten koulun aikuiset voivat tukea ahdistunutta? Mitä ahdistunut voi itse tehdä? Mitä muut oppilaat voivat tehdä? Terveystila, kuraattori, psykologi tai lääkäri. |

Aihe 1. Oma koulunkäynti

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pitää koulunkäynnistä• Koulu-uupumus• Vaikeuksia oppimistaidoissa• Kokee kouluinnostusta | <ul style="list-style-type: none">• Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta?• Kertokaa tilanteesta, jossa olitte innostuneita oppimisesta? Mistä innostuksen huomasi?• Jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää, mitä keinoja olette keksineet? | <ul style="list-style-type: none">• Mitä voi tehdä itse, jos koulutehtävissä tulee vaikeuksia tai jos väsyttää?• Mitä koulussa voitaisiin tehdä oppimisen tueksi? |

Aihe 2. Koulu- tai oppilaitosyhteisö

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha• Opettajalta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu• Hyvät vaikutusmahdollisuudet koulussa• Ei ole kiusattu koulussa lainkaan lukukauden aikana• Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa• Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä | <ul style="list-style-type: none">• Mistä huomaa, että luokassa on rauhallista?• Miten voi itse vaikuttaa siihen, että tulisi hyvin toimeen opettajien ja kavereiden kanssa?• Jos huomaa, että jotakuta kiusataan koulussa, mitä voi tehdä?• Tiedättekö, miten koulun tai oppilaitoksen aikuiset puuttuvat kiusaamiseen? Onko siihen ohjetta? | <ul style="list-style-type: none">• Miten itse voitte vaikuttaa siihen, että koulussa on hyvä olla?• Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että kaikilla olisi koulussa hyvä olla? |

Aihe 3. Koulunkäyntiin ja opiskeluun vaikuttavat arkitottumukset

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ei syö aamupalaa joka arkiamu• Ei syö koululounasta päivittäin• Mitä mieltä olet koululounaasta: tarjotaan sopivaan aikaan, varattu tarpeeksi aikaa, tarjolla riittävästi, laadultaan hyvää, maultaan hyvää• Nukkuu arkisin alle 8 tuntia• Vähintään tunnin päivässä liikkuvat• Liikkuu korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä• Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia | <ul style="list-style-type: none">• Miksi on tärkeää syödä aamupala ja kouluruokaa?• Mistä koulupäivän aikana huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi?• Jos kaverinne sanoisi, ettei saa millään iltaisin unta, miten neuvoisitte häntä? Mikä auttaa sinua nukahtamaan? | <ul style="list-style-type: none">• Mitä voisitte itse tehdä, että jaksatte koulupäivän paremmin?• Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että koulupäivän jaksaisi paremmin? |

Aihe 4. Kokemukset opiskeluhuoltopalveluista

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista• Hyvinvointiinsa tukea tarvinneista apua saaneet: kouluterveydenhoitaja• Hyvinvointiinsa tukea tarvinneista apua saaneet: koululääkäri• Hyvinvointiinsa tukea tarvinneista apua saaneet: koulupsykologi• Hyvinvointiinsa tukea tarvinneista apua saaneet: koulukuraattori | <ul style="list-style-type: none">• Tiedättekö, milloin ja miten oppilaitoksessanne voi tavata terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin?• Miksi on tärkeää keskustella aikuisen kanssa, jos joku asia painaa mieltä koulussa tai vapaa-ajalla?• Mitä oppilas tai opiskelija voi tehdä, jos oma tai kaverin vointi tai mieliala huolestuttaa? | <ul style="list-style-type: none">• Millainen on mielestänne hyvä käynti terveydenhoitajan luona?• Mistä terveydenhoitaja, lääkärin, kuraattorin ja psykologin luona käymiseen liittyvistä asioista pitäisi kertoa oppilaille / opiskelijoille enemmän? |

Aihe 5. Ystävät, perhe, harrastaminen

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ei yhtään läheistä ystävää• Tuntee itsensä yksinäiseksi• Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa• Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa• Harrastaa jotakin vähintään kuukausittain | <ul style="list-style-type: none">• Miksi koulussa voi olla joskus yksinäinen olo?• Miten se näkyy, jos keskusteluyhteys vanhempien kanssa on hyvä? Entä jos se ei ole hyvä? Miten siihen voi itse vaikuttaa?• Millaista hyötyä harrastuksesta voi olla opiskelussa? | <ul style="list-style-type: none">• Jos teillä on yksinäinen olo, mitä toivotte muiden tekevän? Mitä voitte itse tehdä? Mitä muut voivat tehdä, jos joku jää usein yksin?• Jos harrastaessa väsyy liikaa, mitä voi tehdä? |

Aihe 6. Terveystila ja jaksaminen

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kokee terveystilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi• Kipua ainakin kolmessa kehonosassa vähintään kerran viikossa• Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus | <ul style="list-style-type: none">• Jos tuntee terveystilansa heikoksi tai kokee jatkuvasti kipua, miten se vaikuttaa opiskelemiseen ja koulunkäyntiin?• Millaiset asiat opiskeluarjessa voivat lisätä ahdistuneisuutta?• Millaisissa käytännön asioissa tällaiset hyvinvointiin liittyvät huolet voivat näkyä koulussa tai opiskelussa? | <ul style="list-style-type: none">• Millaista apua oppilaat tai opiskelijat tarvitsisivat, jos joutuvat olemaan paljon poissa terveystilasta syistä?• Miten ahdistunutta ja hänen opiskeluaan voisi tukea?• Mitä koulun tai oppilaitoksen aikuiset voisivat tehdä? Opettajat, terveystilasta, kuraattori, psykologi tai lääkäri?• Mitä ahdistuneisuutta kokeva voisi itse tehdä?• Mitä muut oppilaat tai opiskelijat voisivat tehdä? |



Kouluterveyskysely: oppilaiden keskustelutehtävät (perusopetuksen 4. ja 5.lk)

Oppilaiden työpaja, 4.–5. lk valmistelurunko

| Teema | Esiteltävät indikaattorit / tulokset | Keskustelkaa | Kirjatkaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|--|---|--|
| 1. Oma koulunkäynti | <ol style="list-style-type: none"> Pitää koulunkäynnistä Kokee kouluinnostusta Kokee koulu-uupumusta Paljon vaikeuksia lukemisessa, laskemisessa tai kirjoittamisessa | <p>Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta? Muistatteko jonkun tilanteen, jossa olitte innostuneita oppimisesta? Vinkkejä muille. Mitä tehdä, jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää?</p> | <p>Mitä itse voitte tehdä, jos koulutehtävissä tulee vaikeuksia tai jos väsyttää? Millaisesta opetuksesta opitte itse hyvin? Ehdottakaa 1-3 asiaa: Mitä koulussa voitaisiin tehdä eri tavalla, jotta oppiminen onnistuisi paremmin?</p> |
| 2. Kokemukset koulu yhteisöstä | <ol style="list-style-type: none"> Luokassa usein rauhallista Luokassa uskaltaa sanoa mielipiteensä Osallistunut koulun asioiden suunnitteluun Opettajat usein kiinnostuneita siitä, mitä oppilaalle kuuluu Tulee hyvin toimeen opettajien kanssa Tulee hyvin toimeen koulukavereiden kanssa On yksinäinen välitunnilla Ei ole kiusattu koulussa lainkaan lukuvuoden aikana Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa | <p>Mistä huomaa, että luokassa on rauhallista?</p> <p>Miten voi itse vaikuttaa siihen, että tulisi hyvin toimeen opettajien ja kavereiden kanssa?</p> <p>Jos huomaa, että jotakuta kiusataan koulussa, mitä voi tehdä?</p> <p>Tiedätkö, miten koulun aikuiset puuttuvat kiusaamiseen?</p> | <p>Miten itse voitte vaikuttaa siihen, että koulussa on hyvä olla? Miten koulukaverit voivat vaikuttaa siihen, että kaikilla on turvallinen olo? Ehdottakaa 1-3 asiaa, jota koulussa voitaisiin tehdä ja josta olisi apua siinä, että kaikilla olisi koulussa hyvä olla?</p> |
| 3. Koulunkäyntiin vaikuttavia arkitottumuksia | <ol style="list-style-type: none"> Ei syö aamupalaa joka arkipäivä Syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä Kokee, ettei nuku tarpeeksi Vähintään tunnin päivässä liikkuvat Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia | <p>Miksi on tärkeää syödä aamupala ja kouluruokaa?</p> <p>Mistä koulupäivän aikana huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi? Jos kaveri sanoisi, ettei saa millään iltaisin unta, miten neuvoisitte häntä? Mikä auttaa nukahtamaan?</p> | <p>Mitä voisitte itse tehdä, että jaksatte koulupäivän paremmin?</p> <p>Ehdottakaa 1-3 asiaa: Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että koulupäivän jaksaisi paremmin?</p> |
| 4. Kokemukset terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin ja psykologin palveluista | <ol style="list-style-type: none"> Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista Terveystarkastus on yksilöllinen ja keskusteleva Käynyt koulukuraattorilla lukuvuoden aikana Käynyt koulupsykologilla lukuvuoden aikana | <p>Tiedätkö, milloin koulussa voi tavata terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin?</p> <p>Miksi on tärkeää keskustella aikuisen kanssa, jos joku asia painaa mieltä koulussa tai vapaa-ajalla?</p> | <p>Millainen on mielestänne hyvä käynti terveydenhoitajan, lääkärin tai kuraattorin luona? Ehdottakaa 1-3 käynteihin liittyvää asiaa, joista mielestänne olisi tärkeää kertoa oppilaille enemmän.</p> |
| 5. Harrastukset ja ystävät | <ol style="list-style-type: none"> Harrastaa jotakin vähintään yhtenä päivänä viikossa Harrastaa jotakin vähintään viitenä päivänä viikossa Vähintään yksi hyvä ystävä Tuntee itsensä usein yksinäiseksi | <p>Millainen harrastus on mielestänne kiva?</p> <p>Jos harrastaessa väsyä liikaa, mitä voi tehdä?</p> <p>Miksi koulussa voi olla joskus yksinäinen olo?</p> <p>Jos teillä on yksinäinen olo, mitä toivotte muiden tekevän?</p> <p>Mitä voitte itse tehdä?</p> | <p>Kertokaa 1-3 vinkkiä mukavaan harrastamiseen.</p> <p>Kertokaa 1-3 ideaa, miten koulussa voisi huolehtia, ettei kenellekään tule yksinäinen olo?</p> |
| 6. Terveys ja mielen hyvinvointi | <ol style="list-style-type: none"> Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi Kipua ainakin kolmessa kehonosassa vähintään kerran viikossa Vähintään lievää ahdistusoireilua | <p>Jos on usein kipeä tai väsyttää, miten se näkyy koulunkäynnissä?</p> <p>Jos jollain on usein surullinen tai ahdistunut olo, mitä hän voisi itse tehdä? Miten kaverit ja aikuiset voisivat auttaa?</p> | <p>Kertokaa 1-3 vinkkiä, milloin terveyshuolista tai pahasta mielestä kannattaisi mennä kertomaan aikuiselle.</p> <p>Kerratkaa yhdessä, miten koulussa tavoittaa terveydenhoitajan, kuraattorin, psykologin ja lääkärin.</p> |

Aihe 1. Koulunkäynti

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Pitää koulunkäynnistä• Kokee kouluinnostusta• Kokee koulu-uupumusta• Paljon vaikeuksia lukemisessa, laskemisessa tai kirjoittamisessa | <ul style="list-style-type: none">• Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta?• Kertokaa toisillenne jostain tilanteesta, jossa olitte innostuneita oppimisesta?• Vinkkejä muille. Mitä tehdä, jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää? | <ul style="list-style-type: none">• Millaiset asiat saavat teidät pitämään koulusta?• Kertokaa toisillenne jostain tilanteesta, jossa olitte innostuneita oppimisesta?• Vinkkejä muille. Mitä tehdä, jos tulee vaikeuksia koulutehtävissä tai väsyttää? |

Aihe 2. Kouluuyhteisö

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Luokassa usein rauhallista• Luokassa uskaltaa sanoa mielipiteensä• Osallistunut koulun asioiden suunnitteluun• Opettajat usein kiinnostuneita siitä, mitä oppilaalle kuuluu• Tulee hyvin toimeen opettajien kanssa• Tulee hyvin toimeen koulukavereiden kanssa• On yksinäinen välitunnilla• Ei ole kiusattu koulussa lainkaan lukuvuoden aikana• Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa | <ul style="list-style-type: none">• Mistä huomaa, että luokassa on rauhallista?• Miten voi itse vaikuttaa siihen, että tulisi hyvin toimeen opettajien ja kavereiden kanssa?• Jos huomaa, että jotakuta kiusataan koulussa, mitä voi tehdä?• Tiedättekö, miten koulun aikuiset puuttuvat kiusaamiseen? | <ul style="list-style-type: none">• Miten itse voitte vaikuttaa siihen, että koulussa on hyvä olla?• Miten koulukaverit voivat vaikuttaa siihen, että kaikilla on turvallinen olo?• Ehdottakaa 1-3 asiaa, jota koulussa voitaisiin tehdä ja josta olisi apua siinä, että kaikilla olisi koulussa hyvä olla? |

Aihe 3. Koulunkäyntiin vaikuttavat arkitottumukset

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ei syö aamupalaa joka arkiamu• Syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä• Kokee, ettei nuku tarpeeksi• Vähintään tunnin päivässä liikkuvat• Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia | <ul style="list-style-type: none">• Miksi on tärkeää syödä aamupala ja kouluruokaa?• Mistä koulupäivän aikana huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi?• Jos kaveri sanoisi, ettei saa millään iltaisin unta, miten neuvoisitte häntä?• Mikä auttaa nukahtamaan? | <ul style="list-style-type: none">• Mitä voisitte itse tehdä, että jaksatte koulupäivän paremmin?• Ehdottakaa 1–3 asiaa: Mitä koulussa voitaisiin tehdä, että koulupäivän jaksaisi paremmin? |

Aihe 4. Kokemukset terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin ja psykologin palveluista

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista• Terveystarkastus on yksilöllinen ja keskusteleva• Käynyt koulukuraattorilla lukuvuoden aikana• Käynyt koulupsykologilla lukuvuoden aikana | <ul style="list-style-type: none">• Tiedättekö, milloin koulussa voi tavata terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin?• Miksi on tärkeää keskustella aikuisen kanssa, jos joku asia painaa mieltä koulussa tai vapaa-ajalla? | <ul style="list-style-type: none">• Millainen on mielestänne hyvä käynti terveydenhoitajan, lääkärin tai kuraattorin luona?• Ehdottakaa 1-3 näihin käynteihin liittyvää asiaa, joista haluaisitte tietää lisää. |

Aihe 5. Harrastukset, ystävät ja yksinäisyys

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Harrastaa jotakin vähintään yhtenä päivänä viikossa• Harrastaa jotakin vähintään viitenä päivänä viikossa• Vähintään yksi hyvä kaveri• Tuntee itsensä usein yksinäiseksi | <ul style="list-style-type: none">• Millainen harrastus on mielestänne kiva?• Jos harrastaessa väsyy liikaa, mitä voi tehdä?• Miksi koulussa voi olla joskus yksinäinen olo?• Jos on yksinäinen olo, mitä toivotte muiden tekevän?• Mitä voi tehdä, jos tuntee itsensä yksinäiseksi?• Miten voi olla hyvä ystävä toiselle? | <ul style="list-style-type: none">• Kertokaa 1-3 ideaa, miten koulussa voisi huolehtia, ettei kenellekään tule yksinäinen olo? |

Aihe 6. Terveys ja mielen hyvinvointi

| Tutustukaa tuloksiin | Keskustelkaa | Kirjoittakaa ehdotuksia: mitä pitäisi tehdä? |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi• Kipua ainakin kolmessa kehonosassa vähintään kerran viikossa• Vähintään lievää ahdistusoireilua | <ul style="list-style-type: none">• Jos on usein kipeä tai väsyttää, miten se näkyy koulunkäynnissä?• Jos jollain on usein surullinen tai ahdistunut olo, mitä hän voisi itse tehdä?• Miten kaverit ja aikuiset voisivat auttaa? | <ul style="list-style-type: none">• Kertokaa 1-3 vinkkiä, milloin huolista tai pahasta mielestä kannattaisi kertoa aikuiselle.• Kerratkaa yhdessä, miten koulussa tavoittaa terveydenhoitajan, kuraattorin, psykologin ja lääkärin. |



Ideoita Kouluterveyskyselyn tulosten käyttöön opetuksessa

Ideoita tulosten käyttöön opetuksessa

Menetelmiä

- Keskustelun herättäjinä ja taustatietona eri ilmiöistä (esimerkiksi mielen hyvinvointi).
- Janatehtävinä, Learning cafe -keskustelujen aiheina, ryhmäkeskustelujen aiheina.
- Tietokilpailuina, rastiratojen tehtävinä ym.
- Hyvinvointiaiheisten teemapäivien sisältönä
- Keskustelun herättäjinä, kun kootaan oppilailta tai opiskelijoilta palautetta esimerkiksi koulun tai oppilaitoksen fyysisistä työoloista, kouluruokailusta, vaikuttamisen mahdollisuuksista, kiusaamiseen puuttumisen käytännöistä tai opiskeluhuoltopalveluista.

Sisältöjä

- Terveystiedon opetukseen soveltuvia aiheita ovat esimerkiksi uni-, liikunta- ja ruokailutottumukset, terveydentila, kivut, mielen hyvinvointi, päihteidenkäyttö ja nettiriippuvuus.
- Oppilaan- ja opinto-ohjaukseen tai luokanvalvojan tunneille soveltuvia aiheita ovat esim. työrauha, kouluinnostus ja -uupumus, koulunkäynnistä pitäminen, tunne kuulumisesta luokka- ja kouluyhteisöön sekä vaikeudet oppimistaidoissa.
- Tuloksia voi käyttää opetuksessa esim. esseen tai ainekirjoituksen tausta-aineistona äidinkielessä, terveystiedossa, ympäristö- tai yhteiskuntaopissa. Taulukoita, trendikuvia ym. voi käyttää matematiikan opetuksessa. Tulokset voivat olla kiinnostavia myös liikunnan opetuksessa.



Keskustelu oppilaiden tai opiskelijoiden kanssa Kouluterveyskyselyn tuloksista

Tutustutaan tuloksiin ja keskustellaan:

- Mistä olisi apua oppimisessa, jos se ei suju?
- Mitä vielä voitaisiin tehdä, että kaikilla olisi koulussa tai oppilaitoksessa hyvä olla (esim. kaverisuhteet, välitunnit, ruokailut, ergonomia ja tilat)?
- Miten koulussa tai oppilaitoksessa voisi huolehtia siitä, ettei kenellekään tule yksinäinen olo?
- Mitä oppilaat tai opiskelijat voisivat itse tehdä jaksakseen koulupäivän paremmin?
- Mitä oppilaiden tai opiskelijoiden olisi tärkeää tietää opiskeluhuoltopalveluista?



Lisätietoja:

thl.fi/kouluterveyskysely

thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

thl.fi/kouluterveyskysely/hyodyntaminen