

Terveisiä OPAS-hankkeesta

OPAS-hanke on toiminut lukiossanne viime syksystä lähtien. Tässä uutiskirjeessä kerromme, mitä on jo tehty ja mitä on vielä tulossa.

Tämän syksyn toiminta on jo pikkuhiljaa käynnistynyt yhteistyössä lukion henkilökunnan kanssa. Ohessa tiivistettynä, mitä olemme opiskelijoiden keskuudessa tehneet ja mitä tulemme tämän syksyn aikana tekemään.

Mitä tapahtuu tänä syksynä?

- Tänä syksynä Elämäni portfolio -menetelmää toteutetaan Kiimingin lukion ensimmäisen luokan opiskelijoiden keskuudessa. Menetelmän avulla opiskelijat miettivät ja analysoivat elämänsä tärkeitä ja merkittäviä asioita ja suunnittelevat tulevaisuuttansa voimavarakeskeisesti. Elämäni portfolio -menetelmää hyödynnetään esim. opinto-ohjauksen, psykologian ja terveystiedon opinnoissa.
- Syksyllä Kastellin, Laanilan ja Kiimingin lukioiden käytäville ilmestyy myös virkestyspisteitä, jotka lisäävät liikettä nuorten arkeen kivalla, leikkisällä tavalla.
- Liikkuvat lukiolaiset -liikuntapilotti esitellään opiskelijoille elo-syyskuun aikana. Pilotin tarkoituksena on lisätä lukiolaisten liikkumista ja auttaa heitä palautumaan opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta. Opiskelijat voivat ilmoittautua Sportyplanner-sovelluksen käyttäjiksi Sportyplanner-mainoksessa olevan QR-koodin kautta. Mainokset jaetaan lukioihin elo-syyskuun aikana.
- Lukiolaisilla on mahdollisuus osallistua vapaaehtoiseen Uni ja palautuminen -ryhmään, joka toteutetaan etänä syksyn 2022 aikana.
- OPAS-hanke on syksyllä läsnä lukiolaisten arjessa Hyvinvointipysäkeillä ja Opiskelukykykypajoissa, joista lukiolaiset saavat tietoa ja vinkkejä oman hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämiseen.
- Opiskelukykykypajojen lisäksi toteutamme osassa pilottilukioita abeille ja kakkosluokkalaisille Abien lukusuunnitelmapajojä. Annamme opiskelijoille neuvoja ja vinkkejä yo-kirjoituksiin valmistautumisessa esim. lukusuunnitelman laatimisessa, opiskelutekniikoissa ja omaan jaksamisen edistämiseen liittyvissä asioissa. Abien lukusuunnitelmapaja toteutetaan yhteistyössä koulupsykologin- ja kuraattorin kanssa.
- Annamme opiskelijoille vinkkejä stressiin hallintaan koeviikolla osassa hankkeen pilottilukioita. Toteutamme tämän yhteistyössä koulupsykologin ja -kuraattorin kanssa.
- Hankkeessa on kehitetty terveellisiin elintapoihin pohjautuva pakopeli "Uupuneen opiskelijan arvoitus", mikä pilotoidaan Kastellin, Kiimingin ja Laanilan lukioissa. Pilotoinnin jälkeen peli lisätään OPAS-hankkeen www-sivuille, mistä se on helposti hyödynnettävissä esimerkiksi terveystiedon tunneilla opettajan ohjaamana.

Mitä olemme jo tehneet?

- Hyvinvointipysäkit: Pysäkit koulun käytäville ovat kaikille avoimia ständejä, joissa olemme edistäneet lukiolaisten omaa jaksamista mm. opiskelijatyypikorteilla ja vireystilamittarilla. Opiskelijat ovat saaneet opiskelijatyypikorttien avulla vinkkejä ja tukea omaan opiskeluun ja jaksamiseen. Vireystilamittarilla opiskelijat ovat voineet arvioineet omaa vireystilaa koulupäivän aikana ja miettineet keinoja oman vireyden ylläpitämiseen. Lisäksi opiskelijat ovat miettineet ja tehneet havaintoja esim. riittävän unen ja ravinnon merkityksestä omaan jaksamiseen.
- Vapaaehtoinen uni ja palautuminen -ryhmä lukiolaisille ja toinen ryhmä lukion henkilökunnalle
- Webinaarit lukion henkilökunnalle ja vanhemmille. Tallenteet pääset katsomaan Youtubesta:

- Työkaluja hyvään uneen ja mielenterveyden edistämiseen: <https://youtu.be/7QOOEEDMCDI>
- Miten tunnistan masennuksen lukiolaisella ja aikuisella: <https://youtu.be/7fVJ2z5CfCo>
- Ratkaisu- ja voimavaralähtöisyys: https://youtu.be/SFmk_OZZNRQ

- Opiskelukykypajat: opiskelijat ovat saaneet vinkkejä ja tukea opiskelutekniikkaan, oman arjen ja opiskelun aikatauluttamiseen sekä opiskelumotivaatioon.
- OPAS kuuntelee -menetelmä: Hankkeessa on testattu menetelmää, jossa koulutettu aikuinen toimii lukiolaisen kuuntelijana ja juttukaverina lukion käytävillä ilman ajanvarausta ja “ilman kynnystä”. Erityisesti nuoret itse toivoivat tällaista toimintaa lukioihin, koska he kokevat, että opiskelijahuoltoon on pitkät jonot.
- Toiminnallisia menetelmiä lukiolaisten opinto-ohjauksen ja ammatinvalinnan tueksi on kehitetty ja testattu käytännössä oppitunneilla. Urasuunnistus-pelin avulla opiskelijat ovat tutustuneet erilaisiin ammatteihin ja miettineet omaa opiskelupolkua omien vahvuuksien kautta.

Tutustu kehitettyihin menetelmiin ja hyödynnä niitä työssäsi tai oman jaksamisen tukena

Hankkeessa kehitettyjä tai hankkeessa testattuja ja hyväksi havaittuja menetelmiä ja työkaluja kootaan hankkeen nettisivuille. Käyhän tutustumassa niihin ja ota käyttöön omassa työssäsi tai oman jaksamisen tukena. Linkki hankkeen nettisivuille: <https://opas.odl.fi/fi/etusivu/lukioon/>

Mikäli sinulla on ideoita tai toiveita OPAS-hankkeelle, niin olethan yhteydessä.

Mukavaa syksyä!

Projektikoordinaattori, sosionomi (AMK) -diakoni, Katja Nuottila, katja.nuottila@diak.fi tai 050 4546 522
 Projektipäällikkö, FT, Riitta Pyky, riitta.pyky@odl.fi tai 050 3125 818

Teitä palvelee myös monialainen ja innovatiivinen asiantuntijajoukkomme:

Ulla-Maija Luoma, yhteiskuntatieteiden maisteri, tanssinopettaja, fysioterapeutti

Miia Länsitie, TtM, terveydenhuollon ammatillinen opettaja

Päivi Vuokila-Oikonen, psyk. sh, opettaja, terveystieteiden tohtori, työelämän kehittäjä

OPAS - Opiskelukykyä ja osallisuutta –hanke edistää oululaisten lukiolaisten hyvinvointia ja ehkäisee opiskeluvuorustusta 1.3.2021 - 30.6.2023 välillä. Hankkeen toteuttavat Oulun Diakonissalaitoksen säätien Liikuntaklinikka ja Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. Hanketta rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki ja hankkeen toteuttajat. Löydät meidät Instagramista @OPAS_hyvinvoiva lukio sekä osoitteesta opas.odl.fi.