

# Hyvinvointivartti viidennellä luokalla

Hyvinvointivartissa tavoitteena on, että opettaja kohtaa oppilaan kiireettömästi. Vartin aikana korostetaan hyvinvointia kannattelevia asioita ja vahvistetaan hyvää mieltä. Viidentoista minuutin keskustelu käydään koulupäivän aikana, opettajan valitsemana ajankohtana viidennen luokan aikana. Huoltajille tarjotaan mahdollisuutta osallistua keskusteluun.

## Ennen hyvinvointivarttia

- Oppilas täyttää koulussa itsearviointilomakkeen.
  - Opettaja ohjeistaa ryhmälle itsearvioinnin sisällön ja antaa riittävästi aikaa sen tekemiseen. Ohjeistamiseen ja tekemiseen kannattaa varata yksi oppitunti.
  - Ennen itsearvioinnin täyttämistä opettaja voi ohjata oppilaat hengittämään kolme kertaa rauhassa sisään ja ulos tai tehdä jonkun muun rentoutumisharjoituksen.
  - Opettaja ohjeistaa, että itsearviointilomake tulee vain opettajan ja huoltajien nähtäväksi.

## Hyvinvointivartin aikana

- Opettaja ja oppilas keskustelevat oppilaan täyttämän itsearvioinnin pohjalta oppilaan hyvinvointiin liittyvistä asioista.
- Keskustelussa tartutaan oppilaan esille nostamiin teemoihin.
- Hyvinvointivartissa huomataan hyvää ja oppilaan hyvinvointia kannattelevia asioita.

## Hyvinvointivartin jälkeen

- Hyvinvoinnin itsearviointilomake lähetetään oppilaan mukana kotiin keskustelun jälkeen.
- Opettaja kuittaa Wilmaan hyvinvointivartin pidetyksi (esim: Hyvinvointivartin keskustelu käyty pvm).

Viidennellä luokalla on myös laaja terveystarkastus ja huoltajien luvalla terveydenhoitaja on mahdollisesti yhteydessä opettajiin huolta herättävistä asioista. Laajan terveystarkastuksen yhteydessä huoltaja, lapsi ja opettaja täyttävät omat lomakkeensa. Hyvinvointivartissa keskitytään niihin asioihin, joita laajassa terveystarkastuksessa ei painoteta.

## Itsearviointilomakkeen sisältö

Tunnetaidot ja onnellisuustaidot

- Mikä minulle tuottaa iloa ja onnellisuutta? Kuinka iloiset onnistumisistasi ja pienistä hetkistä arjessa?
- Miten toimin voimakkaiden tunteiden vallassa? Mitkä asiat helpottavat ja auttavat vaikeiden tunteiden kanssa? Mitä rohkaisevaa/lohduttavaa voit tuolloin sanoa itsellesi?

Rauhoittuminen ja keskittyminen

- Miten rauhoitun ja rentoudun kotona/koulussa?
- Miten rauhoitan itseni, jos olen levoton ja minun on vaikea keskittyä?
- Miten jaksan sinnikkäästi työskennellä, jos olen väsynyt?

Itsetuntemus ja vuorovaikutus

- Miten voin olla rohkeasti oma itseni? Mitä vahvuuksia minulla on? (vahvuussanoja valmiina, ympyröi)
- Mistä unelmoin? Mikä tai kuka auttaa minua saavuttamaan unelmiani ja lisäämään hyvinvointiani?
- Kuinka kannustan kavereitani? Kuinka lohdutan kavereita?
- Ketkä ovat sinulle turvallisia aikuisia? Mistä huomaat, että he välittävät sinusta?

# Hyvinvoinnin itsearviointilomake

Lomakkeen pohjalta käydään hyvinvointivarttikeskustelu.

Nimi: \_\_\_\_\_



## Tunnetaidot ja onnellisuustaidot

- Mikä tuottaa minulle iloa ja onnellisuutta?

---

---

- Kuinka iloitsen onnistumisistani ja pienistä hetkistä arjessa?

---

---

- Miten toimin voimakkaiden tunteiden vallassa?
  - Mitkä asiat helpottavat ja auttavat vaikeiden tunteiden kanssa?
  - Mitä rohkaisevaa/lohduttavaa voit tuolloin sanoa itsellesi?

---

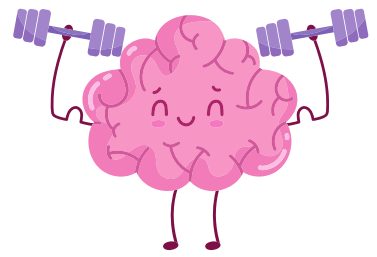
---

## Rauhoittuminen ja keskittyminen

Mitkä ovat sinun keinosi rauhoittumiseen? Valitse ja väritä. Voit myös kirjoittaa itse.

- Miten rauhoitun ja rentoudun kotona ja koulussa? Väritä **vihreällä**.
- Miten rauhoitan itseni, jos olen levoton ja minun on vaikea keskittyä? Väritä **sinisellä**.
- Miten jaksan sinnikkäästi työskennellä, jos olen väsynyt? Väritä **keltaisella**.

<i>Piirrän tai maalaan.</i>	<i>Lähden ulos.</i>	<i>Puhun itselleni kannustavasti.</i>	<i>Juttelen vanhempieni tai muiden aikuisten kanssa.</i>	<i>Pilkon tehtävän pieniin osiin.</i>
<i>Juttelen kavereiden kanssa.</i>	<i>Rapsutan koiraa, kissaa, hevosta.</i>	<i>Harrastan liikuntaa.</i>		
<i>Soitan soitinta.</i>	<i>Lepään hetken itsekseni.</i>	<i>Teen rentoutumis-harjoituksia.</i>		



## Itsetuntemus ja vuorovaikutus

- Miten voin olla rohkeasti oma itseni?
- 
- 

- Mitä vahvuuksia minulla on? Ympyröi.

*ystävällisyys*

*harkitsevaisuus*

*näkökulmanottokyky*

*rohkeus*

*innokkuus*

*rakkaus*

*sosiaalinen älykkyys*

*ryhmätyötaidot*

*oppimisen ilo*

*sinnikkyys*

*reiluus*

*kiitollisuus*

*toiveikkuus*

*huumorintaju*

*uteliaisuus*

*luovuus*

*sisukkuus*

*arviointikyky*

*johtajuus*

*rehellisyys*

*hengellisyys*

*vaatimattomuus*

*anteeksiantavuus*

*itsesäätely*

*myötätunto*

*kauneuden ja  
erinomaisuuden arvostus*

- Mistä unelmoin?

- Mikä tai kuka auttaa minua saavuttamaan unelmiani ja lisäämään hyvinvointiani?

---

---

- Kuinka kannustan kavereitani? Kuinka lohdutan kavereita?

---

---

- Ketkä ovat sinulle turvallisia aikuisia? Mistä huomaat, että he välittävät sinusta?

---

---

- Mikä lisäisi hyvinvointiasi koulussa?



---

---

- Mitä haluat vielä sanoa opettajalle?

---

---