

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Mouhu, Heidi

Title: Hyvinvointia vahvistava osaaminen ohjatussa harjoittelussa

Year: 2020

Version: Published version

Copyright: © 2020 Jyväskylän yliopisto

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Mouhu, H. (2020). Hyvinvointia vahvistava osaaminen ohjatussa harjoittelussa. In O.-P. Salo (Ed.), Teoriaa ja työkaluja ohjatun harjoittelun kehittämiseen (pp. 57-77). Jyväskylän yliopisto; eNorssi - Opettajankouluttajien yhteistyöverkosto. [https://enorssi.fi/teoriaa-ja-tyokaluja-ohjatun-harjoittelun-kehittämiseen/](https://enorssi.fi/teoriaa-ja-tyokaluja-ohjatun-harjoittelun-kehittamiseen/)

HYVINVOINTIA VAHVISTAVA OSAAMINEN OHJATUSSA HARJOITTELUSSA

Heidi Mouhu, Jyväskylän normaalikoulu, Jyväskylän yliopisto

Hyvinvointi ajankohtaisen julkisen keskustelun keskiössä

Lasten ja nuorten hyvinvointi ja vastaavasti pahoinvointi on ollut uutisoinnin ja julkisen keskustelun kohteena viime aikoina hyvin laajasti. Osaan tätä keskustelua on liitetty mukaan koulu ja esimerkiksi uusi perusopetuksen opetussuunnitelma (esim. Luumi 2019), lukion opetussuunnitelman uudistaminen nopeasti uuden opetussuunnitelman käyttöönoton jälkeen (esim. Suihkonen 2019) sekä aivotutkimuksen tuottama uusi tieto, jonka odotetaan vaikuttavan opetusmenetelmiin (esim. Repo 2019). Myös aikuisten hyvinvointi on keskustuttanut ainakin unen määrän (Hietala 2018) ja unen palauttavuuden (esim. Oksanen 2019), stressin (Arola 2019), liikunnan (esim. UKK 2019a) ja ravinnon vaikutuksesta hyvinvointiin (esim. Pelko 2018).

Hektinen elämänrytmi, ylivirittyneisyys, stressi ja vähäiset yöunet heikentävät hyvinvointia. Toukokuussa 2019 Iltalehden teettämän unitutkimuksen vastaajat listasivat liian vähäisen tai huonolaatuisen unen syyksi ylivirittyneisyyden, työn ja työstressin, rahahuolet, terveyshuolet ja muut huolet sekä lapset. (Oksanen 2019.) Tuomilehto (2019a) nimeää unettoimuuden ja unihäiriöt uudeksi kansansairaudeksi. Uni on kaiken hyvinvoinnin perusta ja jopa 95% palautumisesta tapahtuu unen aikana (Tuomilehto 2019b). Vaikka unen merkitys sekä aivojen että kehon palautumiselle tiedetään, arvostetaanko unta liian vähän?

Digilaitteiden jatkuva käyttö ja somessa roikkuminen lisäävät stressiä ja vievät aivoilta aikaa palautumiselta. Somen seuraamisen aiheuttamat jatkuvat keskeytykset vähentävät työtehhoa ja lisäävät stressiä ja jos älylaite on käytössä viimeiseen asti illalla, se vaikuttaa nukahuttamiseen ja unen laatuun. (Pirkkalainen 2019.)

Suomalaisten ravintotottumuksista on puhuttanut kovan rasvan käytön, suolan määrän, teollisesti pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden käytön, sokerin määrän ja energia- ja virvoitusjuomien käytön lisääntyminen. Terveystieteiden kannalta myös lautasmallin noudattaminen ja ruokailukertojen määrä ovat merkityksellisiä.

Hyvinvointi on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia

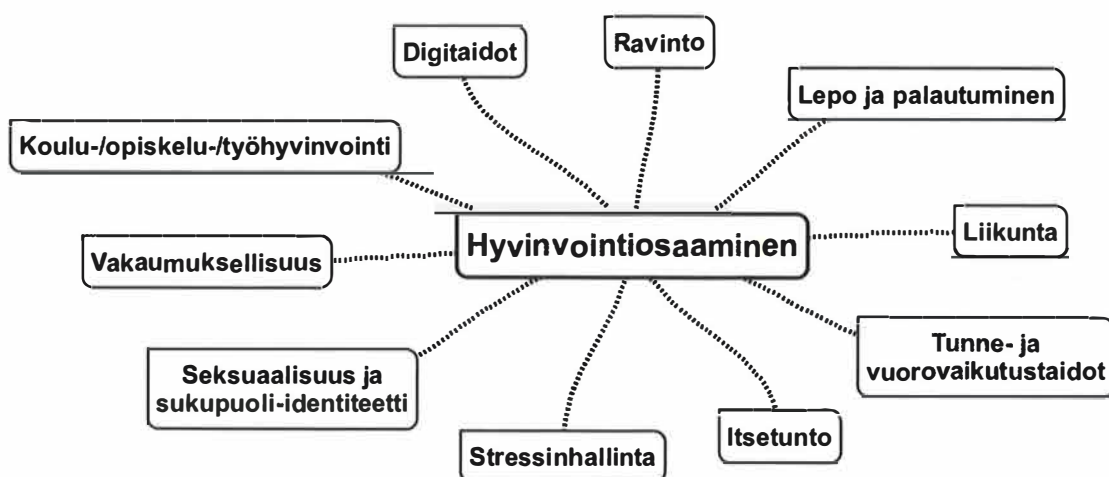
Hyvinvointi käsitteenä on hyvin moniulotteinen ja sitä voidaan lähestyä useasta eri näkökulmasta. Useimmiten hyvinvointi nähdään koko ihmisen hyvinvointina, fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina (esim. Robertson & Cooper 2011, 3–4). Hyvinvoinnissa voidaan erottaa objektiivinen, mitattavissa oleva näkökulma ja subjektiivinen, yksilön omiin arvioihin perustuva ja hänen itsensä kokema näkökulma, jotka voivat olla keskenään yhteneväiset tai ristiriitaiset. Esimerkiksi tarkasteltaessa stressiä sylkitestissä kortisolien määrä (objektii-

vinen) voi viestiä stressistä ja kysyttäessä henkilöltä itseltään, hän voi arvioida tilanteensa ja olotilansa joko stressaavaksi tai ei stressaavaksi (subjektiivinen).

Deci ja Ryan (2008) jakavat hyvinvointitutkimuksen kahteen tutkimustraditioon, hedonistiseen, jossa keskiössä on myönteisten asioiden lisäämisen ja kielteisten vähentämisen kautta tuleva onnellisuus ja eudaimoniseen, jossa hyvinvointi nähdään saavutettavan elämällä täyttää, merkityksellistä ja tyydytystä tuottavaa elämää. Suomalainen hyvinvointitutkimus on pitkään nojannut Allardtin (1976) määrittelyyn hyvinvoinnin liittymisestä kolmeen ihmisen perustarpeeseen: having eli aineelliset ja ei-henkilökohtaiset perustarpeet, loving eli ihmisten väliset suhteet ja being eli yhteiskuntaan integroituminen ja luonnon kanssa sopuoinnussa eläminen. Hyvinvointiosaamisen puolestapuhuja Matti Rimpelä (2014) jakaa hyvinvointiosaamisen viiteen eri osa-alueeseen:

1. Puhuminen/vuorovaikutus/sosiaalinen pätevyys
2. Tottumukset (arjen rytmit ja ajankäyttö, liikkuminen, ruokailu, uni, lepo, rentoutuminen sekä itsehoito)
3. Oppimaan oppiminen
4. Elimistön ja mielen viestien havaitseminen, tulkinta ja sanoittaminen
5. Oman/ympäristön hyvinvoinnin/pahoinvoinnin arviointi ja tulkinta

Mouhu ja Lindeman (2018) ovat tarkastelleet hyvinvointia erityisesti hyvinvointioppimisen näkökulmasta koulukontekstissa ja sisällyttävät hyvinvointiin seuraavien hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ymmärtämisen ja toteuttamisen (kuvio 1).



KUVIO 1. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Mouhu & Lindeman 2018)

Hyvinvointi ja terveys lähtee siitä, että ymmärtää ravinnon merkityksen niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen ja saa siirrettyä ymmärryksen konkreettisiin toimiin omassa elämässä. Tasaisen verensokerin ja sen myötä vireystilan ylläpitämiseksi keskeistä on ruokailukertojen määrä sekä ruoan määrä ja laatu. Tasainen ruokarytmi auttaa jaksamaan koko päivän. Lautasmallin mukainen annos (¼ lihaa, kalaa tai kanaa, ¼ perunaa, pastaa tai riisiä ja ½ kasviksia, leipä) auttaa valitsemaan kullakin ruokailukerralla sopivassa suhteessa eri ruokalajeja ja varmistaa tasapainoisen ravinnon. Monipuolisen ravinnon takaamiseksi sopii vanha ravintokasvatuslause: ”Syö joka päivä jotain jokaisesta ruoka-aineympyrän lohkoista.” Monipuolinen ruokavalio takaa yleensä sen, ettei elimistön tarvitsemista välttämättömistä rakennusaineista tule puutostilaa. Terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta huolehtiminen on itseään ylläpitävä positiivinen kehä. Kun syö säännöllisesti, terveellisesti ja monipuolisesti, tulee sen myötä tekemään parempia valintoja ravitsemuksessa ja terveystyötyymisessä. Vastaavasti huonot terveystottumukset saavat napostelemaan ja valitsemaan epäterveellisiä ja ehkä yksipuolisiakin ruokia. (Lisää tietoa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Toinen elintärkeä hyvinvoinnin tekijä on riittävästä levosta ja palautumisesta huolehtiminen, mikä tarkoittaa riittävää unen määrää ja laatua sekä lyhyitä palautumisen hetkiä päivän aikana. Palauttavan unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia, järjestävät opittuja asioita ja käsittelevät tunteita. Uni on tärkeä myös kuona-aineiden poistumiselle aivoista. Näiden lisäksi aivot tarvitsevat aikaa, jolloin niissä ei ole toimintaa (vrt. työmuistin ylikuormitus). Levänneenä ihminen toimii kaikin tavoin paremmin, mikä näkyy esimerkiksi vireystilassa, fyysisessä suorituskyvyssä, mielialassa, paremmissa terveysvalinnoissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (vrt. väsyneenä on ärtyneempi). (Lisää tietoa esim. Työterveyslaitos 2019.)

Liikunnan terveysvaikutuksia ovat arjen toimintakyvyn ja jaksamisen parantuminen, aivojen toiminnan tehostuminen, oppimisen edistäminen, vastustuskyvyn lisääntyminen. Lisäksi liikunta ehkäisee monia sairauksia, edistää mielenterveyttä sekä lisää sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. UKK:n liikkumisen suositukset eri ikäisille toimivat hyvänä ohjenuorana vähimmäisliikunnan määrästä (UKK 2019b). Liikuntaa voi lisätä helposti vähentämällä istumista, hyötyliikunnalla ja huolehtimalla arjen fyysisestä aktiivisuudesta.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin: hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ylläpitävät ja parantavat sosiaalisia suhteita ja vastaavasti heikot tunne- ja vuorovaikutustaidot murentavat tai jopa kariuttavat sosiaalisia suhteita. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluvat vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, empatian oppiminen, tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden käsittely. Virtanen (2015) kuvaa hyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen tuottavan seitsemän kompetenssia: emotionaalinen itsetietoisuus, itsekontrolli, luotettavuus, empatia, kehittämiskykyisyys, konfliktinhallintataidot ja yhteistyötaidot.

Itsetunto on osa ihmisen minäkäsitystä ja tarkoittaa ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta (Keltinkangas-Järvinen 2010; 2006).

Itsetuntemuksen lisääntyminen, realistisen minäkuvan kehittyminen ja itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on mahdollistavat terveen itsetunnon kehittymisen ja itseluottamuksen vahvistumisen. Itsetunto vaikuttaa toimintaan ja ratkaisuihin ja päinvastoin toiminta ja ratkaisut itsetuntoon. Terve tai hyvä itsetunto tuo tunteen, että on hyvä ja arvokas, mutta samalla tunnistaa myös omat heikkoutensa, lisää itseluottamusta ja itsensä arvostamista, auttaa näkemään elämän ainutkertaisena ja arvokkaana, lisää kykyä arvostaa muita ihmisiä, tuo itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä auttaa sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä (Keltinkangas-Järvinen 2010).

Stressinhallinta on kykyä tunnistaa ja ennakoida stressaavia asioita ja tilanteita, tunnistaa stressiä, käsitellä stressiä sekä purkaa stressiä. Pitkäkestoisen stressin haittavaikutusten lista on pitkä: päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre, selkävaivat, jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä, unen häiriöt, perhe- ja parisuhdeongelmat ja eristäytyminen. Vakava stressitila voi johtaa masennukseen ja työuupumukseen, päihteiden väärinkäyttöön ja jopa itsetuhoajatuksiin. (Duodecim 2018.) Hallitsematon stressi siis aiheuttaa merkittävää haittaa sekä yksilölle itselleen että ympäröivälle yhteiskunnalle. Stressin hallinta taas vahvistaa hyvää elämää ja tasapainoista kehitystä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015.)

Seksuaalisuus ja sukupuoli-identiteetti on yksi identiteetin osa-alue. Identiteetti vastaa kysymyksiin kuka minä olen, millainen minä olen ja mihin minä olen menossa. Tasapainossa oleva neuvoteltu identiteetti lisää hyvinvointia. Jännitteinen tai hajanainen identiteetti taas on yhteydessä sekä yksilöiden pahoinvointiin että hankaluuksiin toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan kanssa (Marttinen 2017). Enemmistön heteroidentiteetistä poikkeaminen hämmentää ja haastaa neuvottelemaan omaa identiteettiään. Se myös altistaa kiusatuksi tulemiselle. (Lehtonen 2010.) Tasa-arvolaki ja yhdenvertaisuuslaki ovat toisiaan täydentäviä lakeja, joita molempia yhdistää syrjinnän kieltö. Tasa-arvolaisissa syrjintäperusteena on sukupuoli ja yhdenvertaisuuslaki kattaa muut syrjinnän perusteet, joihin kuuluu myös seksuaalinen suuntautuminen.

Vakaumuksellisuuteen kuuluu oman maailmankatsomuksen ja uskonnollisen identiteetin rakentaminen ja selkiytyminen. Henkilökohtainen sisäistetty uskonnollinen vakaumus tukee hyvinvointia (Räsänen 2011). Vakaumuksellisuuteen saattaa liittyä myös epävarmuutta, ristiriitoja, syyllisyyttä, pelkoa tai ahdistusta (esim. jos oma vakaumus on eri kuin muun perheen tai ympäröivän yhteiskunnan vakaumus). Nämä vaativat tietoista asioiden työstämistä. Tasapainoiseen vakaumuksellisuuteen liittyy paitsi oman uskonnollisen identiteetin selkeys myös muiden uskontojen ja katsomusten ymmärrys.

Koulu- ja opiskelumaailmassa työyhteisön aikuisten työilmapiiri ja yhteishenki (tai sen puute) heijastuvat oppilaisiin ja opiskelijoihin ja vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa, oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen (Salovaara & Honkanen 2013). Koulu-/opiskelu-/työhyvinvointiin kuuluvat turvallinen olo, toimiva ja viihtyisä ympäristö, nähdä ja kuulla tuleminen,

tekemisen kokeminen pääsääntöisesti mielekkääksi ja merkitykselliseksi, yksilöllinen tuki/polku, yhdessä tekeminen, tasavertaisuus ja oikeudenmukaisuus.

Digitaidoilla tarkoitetaan yleensä taitoa käyttää erilaisia digitaalisia välineitä. Hyvinvointiosaamisen yhteydessä digitaidot tarkoittavat edellisen lisäksi myös kykyä tarkastella ja arvioida omaa digitaalisten laitteiden käyttöä kriittisesti: mihin eri laitteita kotona ja töissä käytetään, mitä niiden avulla opitaan ja ruutuaikaan käytettävää aikaa. Hyvinvoinnin kannalta ruutuajan rajoittaminen on keskeinen: runsas ruutuaika voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle ja palauttavalle yöunelle, aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja sekä lisätä napostelua (Terve koululainen 2019). Runsaan ruutuajan on huomattu myös olevan yhteydessä heikompaan koulumenestykseen (Likes 2013) ja ylipainoon (Engberg ym. 2019).

Hyvinvointiosaamisen edistäminen

Hyvinvoinnin edistäminen on vahvasti mukana kansallisissa hankkeissa. Fyysinen toimintakyky on heikentynyt eri ikäluokissa, minkä osoittavat esimerkiksi MOVE! -mittaukset 5.- ja 8.-luokkalaisille (Opetushallitus 2018), varusmiesten kuntotilastot (Puolustusvoimat 2019) ja Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen toimintakykymittaukset (Terveystien ja hyvinvoinnin laitos 2017; FinTerveys 2017). Koska liikunnan on todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia monella tavalla ja toisaalta taas liikumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö tekevät yhteistyötä terveyttä edistävän liikunnan hyväksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjaa ja kehittää liikuntapolitiikkaa, jolla edistetään väestön hyvinvointia sekä tukee liikuntapaikkojen rakentamista ja kuntien sekä liikuntajärjestöjen toimintaa. Sosiaali- ja terveysministeriö taas on julkaissut terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liittyviä linjauksia ja suosituksia. Lähtökoh- ta linjauksille on, että yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden on kannustettava, tuettava ja ohjattava yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Linjaukset ovat 1) arjen istumisen vähentäminen elämäntavassa, 2) liikun- nan lisääminen elämäntavassa, 3) liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta ja 4) liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Suomen opettajaksi opiskelevien liitto (SOOL ry) on ottanut kantaa korkeakouluopiskelijoi- den henkisen hyvinvoinnin tuen lisäämiseen opintojen aikana (Suomen opettajaksi opiske- levien liitto 2019). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan (Kunttu, Pesonen & Saari 2016) yhä useampi korkeakouluopiskelija voi henkisesti huonommin ja peräti 30 prosentilla opiskelijoista esiintyy psyykkisiä vaikeuksia, esimerkiksi jatkuvaa ylirasituksen ko- kemista (43%), runsasta stressin kokemista (33%), tehtäviin keskittymisen vaikeutta (32%), itsensä kokemista onnettomaksi ja masentuneeksi (27%), valvomista huolien takia (23%), itseluottamuksen menettämistä (23%) ja selvästi kohonnut uupumusriski (11,5%). SOOL

näkee, että opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelu- sekä työkyvyn kannalta on ratkaisevan tärkeää, että opiskelija saa riittävää tukea tarpeeksi ajoissa ja vaatii siksi sekä valtiolta että korkeakouluilta panostusta opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Työhyvinvointi, uupuminen ja opettajan ammatin laskenut vetovoima ovat puhuttaneet myös Opettajien ammattijärjestön (OAJ) piirissä. OAJ on nimennyt lukuvuoden 2019–2020 työhyvinvoinnin lukuvuodeksi. OAJ tarjoaa jäsenilleen työkaluja työssäjaksamiseen kuukausittain vaihtuvien teemojen pitkin lukuvuotta tavoitteenaan työhyvinvoinnin lisääntyminen. Esimerkiksi marraskuun alussa Jyväskylässä järjestettiin ”Opettajan stressi ja hyvinvointi – tutkimustietoa ja toiminnallisia ratkaisuja” -koulutus, jossa opettajien stressiä ja hyvinvointia lähestyttiin tietoperustaisesti ja ratkaisukeskeisesti. OAJ haastaa myös työnantaja kiinnittämään enemmän huomiota työhyvinvointiin. OAJ:n puheenjohtajan Olli Luukkaisen mukaan koulun henkilöstön parempi työhyvinvointi näkyy paitsi henkilöstön itsensä kokeman hyvinvointina, myös koulujen ja oppilaitosten arjessa lisääntyvänä turvallisuutena. (OAJ 2019.)

Hyvinvointia vahvistava osaaminen koulukontekstissa

Hyvinvointiosaaminen perusopetuksessa

Hyvinvointioppiminen ja -osaaminen on viime vuosina noussut keskeiseksi teemaksi niin kouluissa kuin työelämässäkin. Valtakunnallisten tutkimusten mukaan oppilaiden pahoinvointi on jossain määrin lisääntynyt, mikä näkyy masennuksen ja ahdistuksen lisääntymisenä, käyttäytymishäiriöinä, keskittymisvaikeutena, päihteiden käytössä (alkoholinkäyttö ja tupakointi vähentynyt, huumeiden käyttö lisääntynyt) ja käytöshäiriöinä ja kiusaamisena (Aluehallintovirasto 2019; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019; Ikonen & Helakorpi 2019). Yläkoululaisilla itsestä huolehtimisessa ja arjen taidoissa, kuten ajankäytön hallinnassa, nukkumisessa, tavaroista huolehtimisessa ja tunnetaidoissa on haasteita (Nuopponen, & Ruoho 2018). PISA-tutkimukset ovat osoittaneet jo pitkään suhteellisen alhaista koulumotivaatiota (Väljärvi 2017).

Koulussa perusopetuksen opetussuunnitelmassa hyvinvointioppiminen näkyy tavoitteissa (Opetushallitus 2014). Hyvinvointioppimiseen ohjaaminen on läsnä konkreettisesti oppilaan jokaisessa koulupäivässä: puhutaan levon merkityksestä, ohjataan lautasmallin mukaiseen ruoka-annokseen kouluruokailussa sekä ottamaan vastuuta omasta riittävästä, terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta huolehtimisesta, pidetään fyysisesti aktiivisia oppitunteja ja välitunteja, kasvatetaan tunnetaitoihin jne. Perusopetuksessa hyvinvointiosaaminen näkyy lisäksi sekä koulun rakenteellisissa ratkaisuissa, kuten oppilashuollon järjestämisessä että yksittäisten opettajien toteuttamina hyvinvointiprojekteina (ks. Mouhu & Lindeman 2020; Kontoniemi & Mouhu 2016). Oppilaiden hyvinvointiosaamisen tukena käytetään nykyisin myös erilaisia kaupallisten yritysten hyvinvointianalyseja.

Hyvinvointiosaaminen lukiossa

Viime vuosina opiskelijoiden stressi, uupumus ja mielialaoireet ovat lisääntyneet merkittävästi (Kouluterveyskysely 2017). Lukioon ollaan tekemässä uutta opetussuunnitelmaa, joka otetaan käyttöön syksyllä 2021, mutta jonka perusteet ovat ilmestyneet 2019 (Opetushallitus 2019). Lukion uuden opetussuunnitelman keskeisenä tarkoituksena on kiinnittää paremmin huomiota opiskelijan hyvinvointiin. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että hyvinvointia edistävien tekijöiden tunnistaminen ja vahvistaminen on nostettu yhdeksi lukio-opintojen keskeisistä tavoitteista. Myös henkilökohtaista ohjausta vahvistetaan ja opiskelijan yksilöllistä tuen tarvetta arvioidaan enemmän läpi opintojen. Tarvittaessa opiskelija ohjataan tuen piiriin, kuten erityisopettajalle, kuraattorille tai psykologille. Käytännössä tämä tarkoittaa henkilöresurssien lisäämistä. (Opetushallitus 2019.)

Lukiolaisten hyvinvointiosaamisen lisäämiseksi on jo menossa Hyvinvointia lukioon -kokeiluhanke, johon Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt rahoituksen. Hyvinvointia lukioon -hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden taitoja huolehtia omasta jaksamisestaan riittävän unen, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin avulla. Hankkeen tarkoitus on luoda pysyvä toimintamalli hyvinvoinnin tukemiseksi. (Likes 2019.) Tuusulassa taas on suunniteltu lukiossa ja ammattikoulussa toteutettavaksi oma hyvinvointikoulutusohjelma Elämän Akatemia, joka keskittyy elämäntaitojen, tunne- sekä ihmissuhdetaitojen opetukseen. (Jalo 2019.)

Hyvinvointiosaaminen Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa ja harjoittelukoulussa

Jyväskylän yliopiston luokanopettajakoulutuksen keskiössä on kuusi eri ydinosaamisaluetta, joita työstetään läpi koulutuksen: eettinen osaaminen, tieteellinen osaaminen, vuorovaikutusosaaminen ja moninaisuuteen liittyvä osaaminen, yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen pedagoginen osaaminen sekä syksyllä 2019 mukaan liitetty hyvinvointia vahvistava osaaminen (Opettajankoulutuslaitos 2019). Osaamisalueita työstetään ja reflektoidaan kirjallisesti erityisesti ohjattujen luokanopettajaharjoittelujen aikana. Hyvinvointia vahvistavan osaamisen tavoitteet on määritelty seuraavasti (Opettajankoulutuslaitos 2019b):

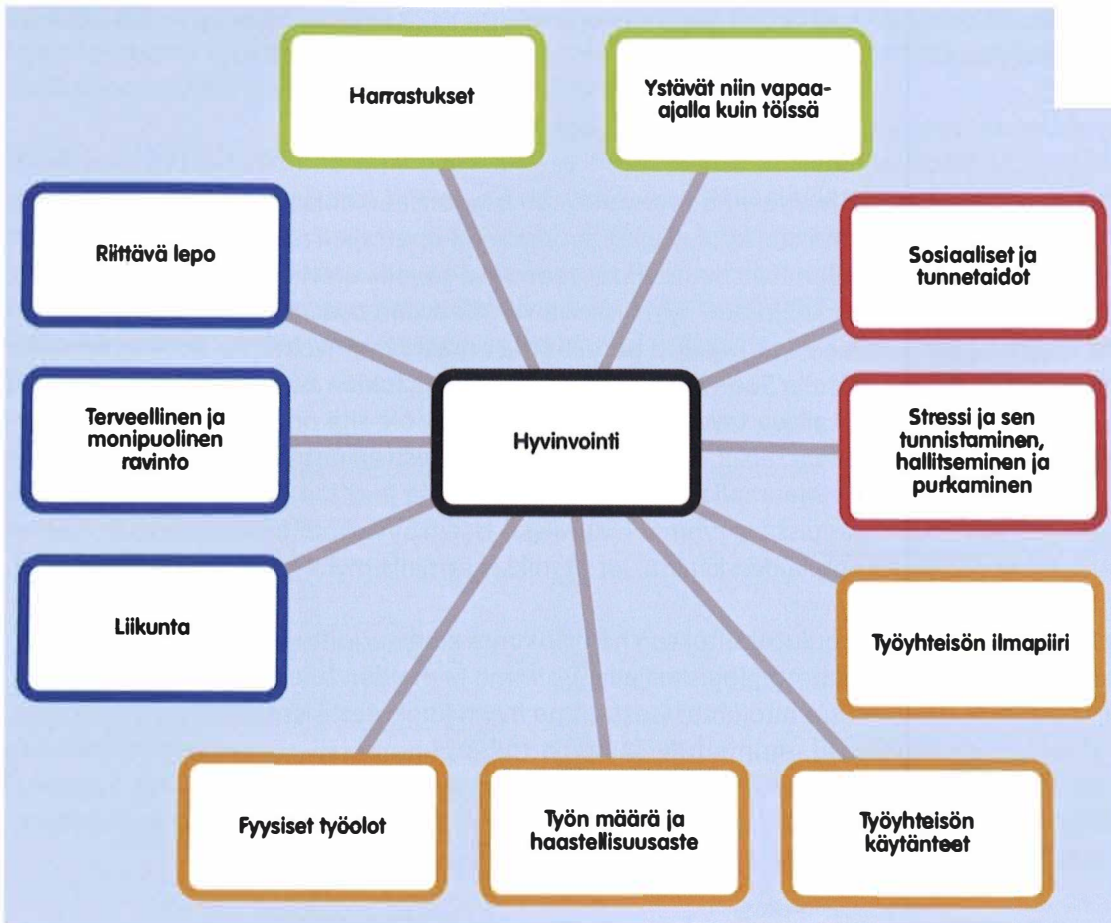
Opiskelija tunnistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä tekijöitä yksilöiden ja ryhmien tasolla. Opiskelija saa valmiuksia tukea ja kehittää oppijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia moniammatillisesti ja yhteistyössä huoltajien kanssa sekä puuttua kehitystä ja hyvinvointia vaarantaviin tekijöihin, esimerkiksi kiusaamiseen. Opiskelija tunnistaa koulu yhteisön hyvinvoinnin tekijöitä ja kykenee osallistumaan koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen. Opiskelija kykenee tunnistamaan oman asiantuntijuuden kehittymiseen ja opettajan työhön sisältyviä tyytyväisyyttä, sitoutumista ja motivaatiota vahvistavia tekijöitä. Lisäksi opiskelija tunnistaa eri elämänalueisiin liittyviä kuormitustekijöitä sekä kykenee hyödyntämään stressinhallinnassa hyvinvointia ja jaksamista edistäviä henkilökohtaisia ja yhteisöllisiä resursseja.

PROpe-ohjeistuksessa opiskelijaa ohjataan tarkastelemaan hyvinvointia vahvistavaa osaamista ja sen kehittymistä muutaman kysymyksen avulla (taulukko 1).

Mikä tukee jaksamistani kouluyhteisössä?
Mistä löydän päivittäisen työenergian?
Miten pidän yllä omaa innostustani ja motivaatiotani?
Miten itse voin antaa tukea opettajatovereiden jaksamista?
Mitkä asiat minua motivoivat ja miksi? Miten teen erilaisia valintoja elämässäni?
Mitä on opettajan asiantuntijuus, ja mikä on sen merkitys hyvinvoinnille?
Miten olla kannustava ja hyvinvointia tukeva kasvattaja?
Kuinka lähestyä vanhempia, kun oppilaalla on haasteita koulussa?
Miten opettajana voin edistää oppilaiden innostusta ja motivaatiota?
Mikä merkitys on luokan ilmapiirillä oppimisessa ja hyvinvoinnissa?
Miten opettajana voin ottaa huomioon lapsen kokemusmaailman?

TAULUKKO 1. PROpen Hyvinvointia vahvistavan osaamisen tarkasteluun ohjaavat kysymykset (PROpe-työskentely 2019)

Kysymykset ohjaavat tarkastelemaan opiskelijan hyvinvointiosaamista lähinnä työhyvinvoinnin näkökulmasta, mikä on hyvä tulevaa työtä ajatellen (ks. Manka & Manka 2016). Kuitenkin keskittyminen vain työhyvinvointiin jättää huomiotta hyvinvoinnin perusasiat, kuten riittävän levon, terveellisen ja monipuolisen ravinnon, liikunnan ja sosiaaliset suhteet, joiden ikään kuin oletetaan olevan kunnossa, koska on kyse aikuisista ihmisistä. Suurimmalla osalla opettajaopiskelijoista nämä varmasti ovatkin kunnossa (sikäli kun ohjaavana opettajana voi havaintoja ja tulkintoja harjoittelujakson aikana tehdä), mutta kääntäisin kuitenkin huoleni siihen osaan, jolla nämä välttämättä eivät ole omaksuttuja. Kuinka heitä voisi niin opintojen aikana opettajankoulutuslaitoksen puolella kuin ohjatun harjoittelun aikana harjoittelukoulussa ohjata sekä omaan hyvinvointiosaamiseen että ohjaamaan oppilaita hyvinvointioppimiseen? Yksi vaihtoehto voisi olla yhden ryhmäohjauksen/opintopiirin pitäminen teemalla hyvinvointiosaaminen. Ryhmäohjauksen/opintopiirin pohjaksi harjoittelijat voisivat tehdä hyvinvointiosaamisen itsearviointin valmiin pohjan avulla. Yksi esimerkki oman hyvinvoinnin arviointipohjasta on liitteessä 1. Valmis pohja voi olla myös käsittekartan muodossa (josta yhdenlainen esimerkki kuviossa 2), jolloin opiskelijan tehtävänä olisi pohtia käsittekartan eri osa-alueiden toteutumista omalla kohdallaan.



KUVIO 2. Hyvinvointiosaamisen arviointi

Jyväskylän normaalikoululla ohjaavien opettajien omaa hyvinvointiosaamista on viime vuosina pyritty vahvistamaan monin tavoin. Koulussamme on järjestetty erittäin monipuolista ja aktiivista tyhy-toimintaa läpi koko kouluvuoden, kuusi opettajaa on osallistunut Educoden "Hyvinvointioppiminen" 8 opintopisteen koulutuskokonaisuuteen vuosina 2010–2011, hyvinvointioppiminen on ollut lukuvuoden alussa olevan Teso-päivän teemana elokuussa 2011, hyvinvointioppiminen oli yksi pajoista Jyväskylän OKL:n ja Norssin yhteisenä Tiedotori-iltapäivä 12.9.2018, normaalikoulun henkilökunnalle on järjestetty Firstbeat-mittauksia 2017 alkaen. Lisäksi alakoululla jokainen opettaja kuuluu johonkin kehittämistiimiin. Yksi kehittämistiimeistä on Hyvinvointioppiminen ja liikkuva koulu -tiimi, jonka yhtenä tehtävänä on lisätä koko kouluyhteisön hyvinvointiosaamista. Myös eNorssin ohjaajakoulutuspalveluiden valtakunnallisen 2018–2019 toteutetun ohjaajakoulutus moduuli 3 "Ohjaus ja tutkimus – ohjatun harjoittelun tutkimuksen hyödyntäminen (8 op) kantavana teemana oli hyvinvointioppiminen. Tuoreimpana hyvinvointia lisäävänä keinona on lakisääteinen Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 2020, joka on luonnosvaiheessa. Jyväskylän normaalikoulu noudattaa Jyväskylän yliopiston tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa, jossa yliopisto

sitoutuu edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäisemään syrjintää kaikessa toiminnassaan.

Hyvinvointia vahvistavaan osaamiseen ohjaaminen

Opettajaopiskelijoiden hyvinvointia vahvistavaan osaamiseen ohjaaminen perustuu tarvittavaan tietoon hyvinvoinnista, kouluttajien ja ohjaavien opettajien näyttämään esimerkkiin, hyvinvoinnista keskustelemisen mahdollisuuteen sekä tarjolla oleviin tukipalveluihin (esim. psykologi). Opettajaopiskelijoiden hyvinvointia vahvistavaan osaamiseen ohjaaminen lähtee siitä, että heillä tulee olla riittävästi perustietoa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Voisi ajatella, että jokaisella Suomessa perusopetuksen ja lukion käyneellä tieto on, mutta jostain syystä se ei ole kaikkia tavoittanut tai kaikki eivät ole sitä omaksuneet tai pysty soveltamaan sitä omaan elämäänsä. Sama ilmiö näkyy yleisesti aikuisten parissa. Hyvinvoinnin perusteisiin voi ohjata ohjaamalla lukemaan kirjallisuutta ja ottamalla asiat itse esiin esimerkiksi ohjauskeskusteluissa ja ryhmäohjauksissa. Usein hyvinvointiin liittyvät asiat tulevat esille lähes päivittäin oppilaiden kanssa, joten miksei samalla myös harjoittelijoiden kanssa.

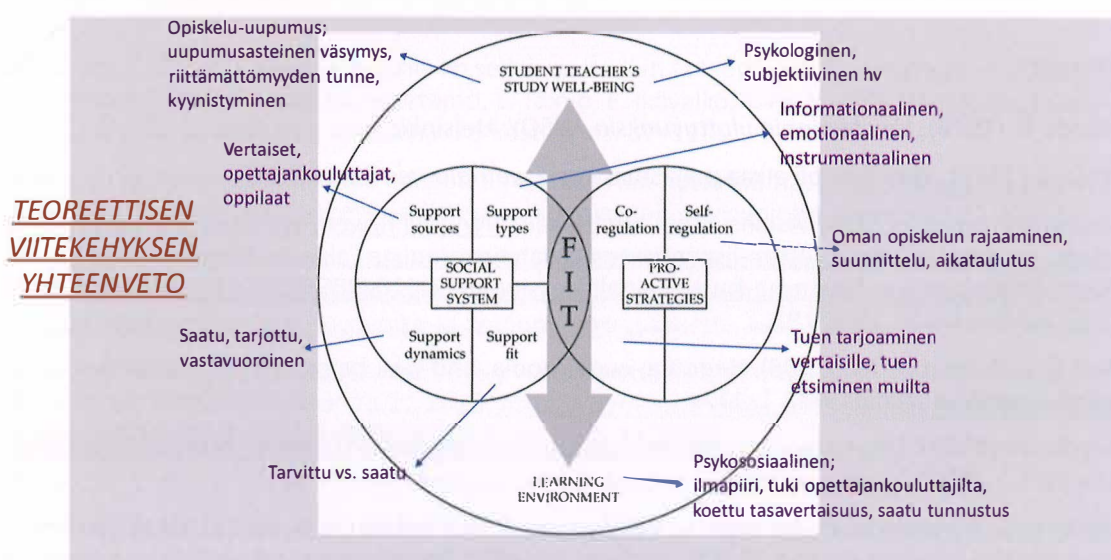
Toiseksi niin opettajankoulutuslaitoksen henkilökunta kuin harjoittelukoulun ohjaavat opettajat ovat esimerkkejä opettajaopiskelijalle. Voimme ja meidän tulee itse näyttää esimerkkiä omasta hyvinvoinnista huolehtimisestamme hyvin konkreettisissa asioissa, kuten siinä, että nukumme riittävästi, emme tule sairaana töihin, emme lähetä emmekä vastaanota viestejä yöllä, huolehdimme ruokailusta, liikumme itsekin (emmekä vain liikuta oppilaita) pitäessämme toiminnallisia oppitunteja tai liikuntabreikkejä kesken oppitunnin, kohtaamme työkavereita päivän aikana kiireestä huolimatta jne.

Jyväskylän yliopistossa on Hyvis-toimintamalli, jonka tarkoituksena on auttaa opiskelijoita pitämään huolta hyvinvoinnistaan ja opiskelu- ja työkyvystään. Hyvis-toiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa opiskelijoita ohjataan hakemaan tukea jokaisessa tiedekunnassa erikseen henkilökunnasta nimetyiltä hyviksiltä jo varhaisessa vaiheessa. Hyvis-toiminnan tavoitteena on ”luoda matalan kynnyksen ohjausmalli, jossa opiskelijaa tuetaan hyvinvointiin liittyvissä asioissa ajankohtaisin tiedoin jo varhaisessa vaiheessa ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja tehdä sitä tukevat tukimuodot saumattomiksi ja näkyviksi” (Jyväskylän yliopisto 2019). Jyväskylän yliopisto tarjoaa opiskelijoille myös Student Life -hyvinvointiohjelman palveluja, johon kuuluu esimerkiksi matalan kynnyksen Opiskelijan kompassi eli hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, joka antaa eväitä ja työkaluja jaksamiseen ja opiskelun tueksi. Opiskelijalla tulisi olla tarvittaessa mahdollisuus myös ammattiapuun. YTHS tarjoaa psykologipalveluita, mutta jonot ovat pitkät. Ehkä SOOL:n kannanotto (Suomen opettajaksi opiskelevien liitto 2019) opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi saa aikaan parannusta tässä asiassa.

Jyväskylän yliopisto on ollut mukana vuosina 2017–2019 Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa 11 korkeakoulun yhteisessä OHO! eli Opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen korkeakouluissa -kehittämishankkeessa, jossa on pyritty edistämään

opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia moninaisesti. Keväällä 2020 julkaistaan hankkeen tuloksena syntynyt OHO-opas, jossa esitellään hankkeessa kehitettyjä opetuksen ja ohjauksen menetelmiä ja käytäntöjä sekä uusimpia tutkimustuloksia.

Väisänen (2019) tutki opettajaopiskelijoiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä opettajankoulutuksen aikana. Kuviossa 3 on Väisänen (2019) tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen yhteenveto kuviona, joka kuvaa opettajaopiskelijoiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä opettajaksi opiskelun aikana. Itse varsinainen kuvio (mustalla) kuvaa hyvinvointiin liittyvää teoreettista viitekehystä ja violetilla tekstillä olevat huomiot osoittavat hyvinvointia tukevia tekijöitä (lukuun ottamatta vasemmalla ylinnä olevaa opiskelu-uupumusta, joka kuvaa sitä, että osa opiskelijoista ei voi hyvin).



KUVIO 3. Opettajaopiskelijoiden hyvinvointi opiskelun aikana (Väisänen 2019)

Kuvio ohjaa pohtimaan, kuinka luoda opettajankoulutuksen ajalle sellaisia rakenteellisia ja sisällöllisiä tukimuotoja, jotka ohjaavat opiskelijaa sekä omaan hyvinvointiosaamiseen että opiskelutovereiden hyvinvointiosaamisen tukemiseen.

Pohdinta

Opettajien ja harjoittelijoiden oma hyvinvointi tai vastaavasti pahoinvointi heijastuu koko kouluyhteisöön. Hyvinvointiosaaminen lähtee hyvinvoinnin perusasioiden hallinnasta, kuten riittävästä levosta, terveellisestä, monipuolisesta ja säännöllisestä ravinnosta, fyysisestä aktiivisuudesta ja sosiaalisista suhteista. Perusasioiden kuntoon laittamisella pääsee jo pitkälle omassa hyvinvoinnissa. Oman lisänsä ja suolansa hyvinvointiin tuovat merkitykselliseksi koettujen asioiden tekeminen, kuten harrastukset, opiskelu ja työ, psyykinen

itsesääätely ja psyykkinen työ (tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, identiteetti, itsetunto) sekä työhyvinvoinnin eri osa-alueiden hallitseminen. Hyvinvointiosaaminen vaatii sekä tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä että konkreettista toimintaa hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hyvinvointiosaamisesta keskusteluun tulee olla mahdollisuus ja aikaa niin opettajankoulutuslaitoksen kuin harjoittelukoulunkin puolella. Hyvä edistysaskel tähän suuntaan on ollut se, että hyvinvointia vahvistavasta osaamisesta on tullut yksi luokanopettajakoulutuksen osaamisalue. Lisäksi OAJ:n työhyvinvoinnin teemavuosi tuo ainakin tänä lukuvuonna hyvinvoinnin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen väkisinkin keskustelunaiheeksi.

Lähteet

Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY: Helsinki.

Arola, J. (2019). Pimeä puoli alkaa paljastua. *Keskisuomalainen* 21.11.2019.

Aluehallintovirasto (2019). Asiantuntijat huolissaan. www.avi.fi/web/avi/-/asiantuntijat-huolissaan-kasvukeskusten-nuorten-lisaantyneesta-pahoinvoinnista-aluepolitiikan-rinnalle-tarvitaan-hyvinvointia-vahvistavaa-kaupunkipoli;jsessionid=ODE2023859637D6823F3D66FB-3306CA8 (Luettu 31.10.2019)

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of happiness studies* 9(1), 1–11.

Duodecim (2018). https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 (Luettu 2.1.2020)

Engberg, E., Figueiredo, R., Rounge, T., Weiderpass, E. & Viljakainen, H. (2019). Heavy screen users are the heaviest among 10,000 children. *Scientific Reports volume 9*, Article number: 11158. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46971-6> (Luettu 13.2.2020)

FinTerveys (2017). FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia. www.slideshare.net/THLfi/finterveys-2017-tutkimuksen-tuloksia (Luettu 8.12.2019)

Hietala, H. (2018). Joka neljäs nukkuu liian vähän – univajeella on 21 karua vaikutusta terveyteen, painoon ja mielialaan. *Iltalehti* 4.5.2018.

Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). *Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019*. Helsinki: THL. Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf (541.9Kt)

Jalo, S. (2019). Pian kouluissa opetetaan henkistä hyvinvointia – Koulutusohjelman tuusulalaiskeksijä: ”Hyvinvoiva nuori ei kiusaa, eikä terveen minäkuvan omaava nuori tule helposti kiusatuksi”. *Keski-Uusimaa* 12.11.2019.

Jyväskylän yliopisto (2019). Hyvis-toiminta. <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/opiskelu/opiskeluohjeet/pikaohjeet/hyvis> (Luettu 16.12.2019)

Keltinkangas-Järvinen, L. (2010). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.

Keltinkangas-Järvinen, L. (2006). *Temperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY.

Kontoniemi, M. & Mouhu, H. (2016). Learning in health and wellbeing as a challenge in basic education. Teoksessa O-P. Salo & M. Kontoniemi (toim.) *Towards new learning. University of Jyväskylä Teacher Training School: 150 years of developing school*. Jyväskylän normaalikoulun julkaisuja 14.

Kouluterveyskysely (2017). <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia> (Luettu 8.12.2019)

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. <https://docplayer.fi/42000174-Ylioppilaiden-terveydenhoitosaation-tutkimuksia-48-kristina-kunttu-tommi-pesonen-ja-juhani-saari.htm>

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2011). *Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit. Tavoitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen*. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuis-tioita ja selvityksiä 2011:3 (julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75502/tr3.pdf)

Lehtonen, J. (2010). ”Kaikki kuvatkin on sellaisia: isä, äiti ja lapsi” – heteronormatiivisuus eri koulutusasteilla. Teoksessa M. Suortamo, L. Tainio, E. Ikävalko, T. Palmu & S. Tani (toim.) *Suku-puoli ja tasa-arvo koulussa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–110.

Likes (2019). Kokeiluhankkeessa edistetään lukiolaisten hyvinvointia. <https://www.likes.fi/ajankohtaista/kokeiluhankkeessa-edistetaan-lukiolaisten-hyvinvointia> (Luettu 15.11.2019)

Likes (2013). Lasten runsas ruutu-aika on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. <https://www.likes.fi/tutkimus/liikunnan-vaikutukset-terveyteen-hyvinvointiin-ja-oppimiseen/liikun-ta-oppiminen-ja-koulutus/ruutu-aika-ja-koulumenestys> (Luettu 13.2.2020)

Luumi, M. (2019). Uusi opetussuunnitelma vaatii opettajilla äärimmäistä tarkkanäköisyyttä. Pääkirjoitus. *Kymen Sanomat* 16.11.2019. <https://kymensanomat.fi/mielipide/paakirjoitukset/f9073eec-8dc1-4bcf-98dd-6c313a0603fc> (Luettu 25.11.2019)

Manka, M. L. & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum Pro.

Marttinen, E. (2017). *Deciding on the direction of career and life: Personal goals, identity development, and well-being during the transition to adulthood*. Psykologian väitöskirja. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 584. Jyväskylän yliopisto.

Mouhu, H. & Lindeman, M. (2018). Hyvinvointioppiminen. Jyväskylän normaalikoulun ja opet-tajankoulutuslaitoksen tiedotori 12.9.2018.

Mouhu, H. & Lindeman, M. (2020). Hyvinvointioppiminen osana koulun arkea. Teoksessa A. Veijola, S. Roos & O.-P. Salo (toim.) Jyväskylän normaalikoulun julkaisuja 16.

Nuopponen, E. & Ruoho, T.-M. (2018). *Opettajien ja koulunkäynninohjaajien näkemys itsestä huo-lehtimisen ja arjen taidoista yläkoulussa*. Opinnäytetyö Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. JAMK.

OAJ (2019). OAJ käynnisti työhyvinvoinnin lukuvuoden 2019–2020. OAJ:n tiedote 20.8.2019. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/OAJ-kaynnisti-tyohyvinvoin-nin-lukuvuoden-2019-2020/> (Luettu 16.12.2019)

Oksanen, E. (2019). Mikä pilaa yöunet? *Iltalehti* 20.11.2019.

Opetushallitus (2019). Lukiouudistus tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen. <https://www.oph.fi/fi/blogi/lukiouudistus-tahtaa-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-lisaamiseen> (Luettu 15.11.2019)

Opetushallitus (2018). Move!-mittaukset 2018: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/195603_move_mediatiedote_31012019.pdf (Luettu 31.10.2019)

Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.

Opettajankoulutuslaitos (2019a). PROpe-työskentely opetusharjoittelussa 2019. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen ohjeet PROpe-työskentelyyn ohjatussa luokanopettajaharjoittelussa. <https://peda.net/jyu/okl/prope-tyoskentely> (Luettu 11.11.2019)

Opettajankoulutuslaitos (2019b). Hyvinvointia vahvistava osaaminen. Opettajaksi kehittymisen ydinosamisalueet. <https://peda.net/jyu/okl/prope-tyoskentely/okyaj/oky2/6> (Luettu 11.11.2019)

Pelko, M. (2018). Suolistobakteerit ovat yhteydessä aivojen hyvinvointiin – Asiantuntijat: ”Näin tuunat mikrobistoasi aivoille suotuisaksi” <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/10/21/suolistobakteerit-ovat-yhteydessa-aivojen-hyvinvointiin-asiiantuntijat-nain> (Luettu 25.11.2019)

Pirkkalainen, H. (2019). Miten selvitä teknostressistä? Teknologian käytön pimeä puoli. Luento Jyväskylässä 21.5.2019. www.muistiterveys.fi/wp-content/uploads/2019/05/Muisti-työs-sä-Teknostressi.pdf (Luettu 8.12.2019)

Puolustusvoimat (2019). Varusmiesten peruskunto laskenut koko ajan ja paino lisääntynyt. <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot> (Luettu 31.10.2019)

Repo, A. (2019). Aivotutkimus muuttaa opetusmetodeja. *Keskisuomalainen* 17.11.2019.

Rimpelä, M. (2014). Hyvinvointioppiminen kehitysyhteisössä ja kasvatustieteiden osaaminen. Keski-Palokan koulun vanhempainilta 17.3.2014.

Robertson, I. & Cooper, C. (2011). *Well-being: Productivity and happiness at work*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Räsänen, A. (2011). Sisäistynyt uskonnollisuus tukee mielenterveyttä. <https://teologia.fi/2011/10/sisaeistynyt-uskonnollisuus-tukee-mielenterveyttae/> (2.1.2020)

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salovaara, R. & Honkanen, T. (2013). *Voi hyvin, opettaja!* Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2019). Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. <https://stm.fi/liikunta> (Luettu 20.11.2019)

Suihkonen, R. (2019). Opetussuunnitelmat uudistuvat, mikä muuttuu. *Keskisuomalainen* 15.11.2019.

Suomen opettajaksi opiskelevien liitto (2019). Opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen on varattava enemmän resursseja. Suomen opettajaksi opiskelevien liiton kannanotto 21.3.2019 <https://www.sool.fi/vaikuttaminen/kannanotto/opiskelijoiden-henkisen-hyvinvoinnin-tukemiseen-enemmän-resursseja/> (Luettu 16.12.2019)

Terve koululainen (2019). Pidä ruutu-aika aisoissa – pysy pirteänä. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutu-aika/> (Luettu 20.11.2019)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020). Terveellinen ruokavalio. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio> (Luettu 2.1.2020)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). www.thl.fi (Luettu 31.10.2019)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017). Aikuisväestön toimintakyky.. <https://thl.fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/vaeston-toimintakyky> (Luettu 8.12.2019)
- Tuomilehto, H. (2019a). Henri Tuomilehdon opein paremmaksi nukkujaksi. www.coronaria.fi/uusi-kirja-henri-tuomilehdon-opein-paremmaksi-nukkujaksi/ (Luettu 8.12.2019)
- Tuomilehto, H. (2019b). Nukkumalla menestykseen. www.speakersforum.fi/henri.tuomilehto (Luettu 8.12.2019)
- Työterveyslaitos (2019). Uni ja palautuminen. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/> (Luettu 13.2.2020)
- UKK (2019a). Liikunnan terveysvaikutukset https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset (Luettu 25.11.2019)
- UKK (2019b). Liikkumisen suositukset <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus> (Luettu 2.1.2020)
- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämislaki opettajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Väisänen, S. (2019). *Student teachers' study well-being in teacher education. How is it constructed and regulated during studies?* Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto.
- Väljäärvi, J. (2017). *PISA 2015 - Oppilaiden hyvinvointi*. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. <https://ktl.jyu.fi/vanhat/julkaisut/julkaisuluettelo/julkaisut/2017/KTL-D118>

Liite 1 Oman hyvinvoinnin arviointi ja suunnittelu

Hei!

Tässä on oman hyvinvoinnin arviointi- ja suunnittelulomake. Voit arvioida ja suunnitella omaa ajankäyttöäsi ja hyvinvointiasi esimerkiksi seuraavalla tavalla.

1. sivu

- Kirjaa tähän taulukkoon, miten vietät aikasi yhden viikon aikana. Voit kirjata keskivertoviikon mukaan, viime viikon mukaan tai aloittaa seurannan nyt.
- Kirjaa siis ylös, milloin teet mitään asioita, esim. nuket, syöt, olet töissä, harrastuksissa, perheen/kavereiden kanssa, katsot tv:tä, käytät älylaitteita, syöt jne.

2. sivu

- Kirjaa kuhunkin kohtaan, kuinka paljon käytät aikaa sen asian tekemiseen vuorokaudessa ja viikossa.
- Kerro myös, mihin käytät aikaa (esim. mihin käytät nettiä, mitä katsot televisiosta, mitä teet perheen/kavereiden kanssa)
- Ruokailun kohdalla laske, kuinka monta kertaa syöt keskimäärin päivän aikana ja kerro, mitä syöt.

3. sivu

- Tee tähän oman ajankäytön suunnitelma. Käytä apunasi sivujen 4 ja 5 vinkkejä.
- Mihin asioihin käytät liikaa tai liian vähän aikaa? Mitä haluaisit/pitäisi muuttaa?

4. -6. sivu

- Vinkkejä oman ajankäytön suunnitteluun ja sisältöön.
- Voit tehdä näille sivuille myös oman elämäntapasuunnitelman.
- Mitä tottumuksia tai asioita haluaisit/pitäisi muuttaa?

ohjatun harjoittelun kehittämiseen

OMA AJANKÄYTTÖ

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauanai	sunnuntai
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Kirjaa tähän vielä konkreettisesti tietoa omasta ajankäytöstäsi seuraavista asioista.

Uni:

Ruokailu:

Liikunta:

Perhe:

Kaverit:

Kotityöt:

Ulkoilu:

Tv, netti:

OMAN AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Tässä vinkkejä oman ajankäytön suunnitteluun.

Uni:

- Vähintään 7 tuntia, mielellään 8,5 tuntia joka yö. Huomaa, että unirytmisi pitäisi olla mahdollisimman sama vuorokauden jokaisena päivänä.

Ruokailu:

- 5 kertaa päivässä. (Hampaat kestävät 4-6 happohyökkäystä vuorokauden aikana.)
- Syö joka päivä jotakin jokaisesta ruoka-ainerympyrän lohkoista.



www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaalle/Puoli_kiloa_paivassa_kampanja/Ruokarympyra
www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaalle/Puoli_kiloa_paivassa_kampanja/Lautasmalli

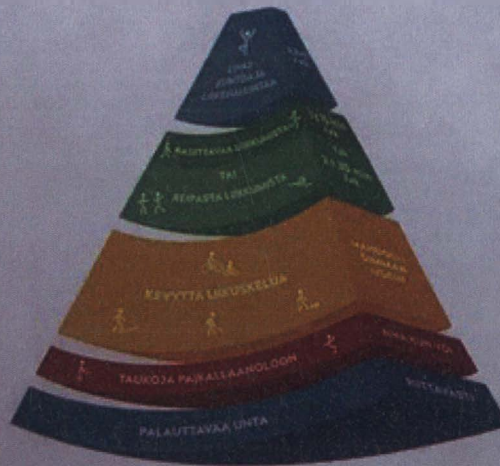
- Lautasmalli: 1/3 kasviksia, 1/4 lihaa, kalaa tai kanaa, 1/4 perunaa, makaronia tai riisiä.

Liikunta:

- Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna lihaskuntoa ja kehitä ilkehallitusta ainakin 2 kertaa viikossa

Liikkumisen suositus aikuisille (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. UKK-instituutti 2019.

<https://ukkinstituutti.fi/tila/luokitus/suositus/aikeisten-ihminen-suositus>)



Väestötieteen tutkimuskeskus 18-64-vuotiaille

UKK-instituutti

Paranna kestävyyskuntoa

Oman peruskunnon ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavan liikunnan kuormittavuuden. Aloitteijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikuntamuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, asuvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikuntaa, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicijumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

- Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.
- Terveystieteiden mukaan vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset esikatot.
- Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

(<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka- aikuisille>)

Perhe/kaverit:

- Vietätkö perheen/kavereiden kanssa aikaa joka päivä?
- Jokaisella pitäisi olla ainakin 1 kaveri.

Ulkoilu:

- Joka päivä pitäisi saada reitusti raikasta ilmaa.

Tv, netti:

- Korkeintaan 2 tuntia päivässä.