

SHE KOULUN KÄSIKIRJA 2.0

Liite käsikirjan maakohtaiseen toteuttamiseen Suomen kouluissa



S·H·E

Schools for Health in Europe

Date of document: 01.02.2021

Author: Päivi Nykyri

Place: Helsinki, Finland



This document has received funding under an operating grant from the European Union's Health Programme



S·H·E

Schools for Health in Europe

SHE koulun käsikirja 2.0

Menetelmällinen opas terveyttä edistäväksi kouluksi

SHE -verkkokäsikirjan tarkoituksena on innostaa ja tukea opettajia ja rehtoreita, oppilaita, koko koulun henkilökuntaa, vanhempia ja yhteistyökumppaneita olemaan mukana edistämässä suunnitelmallista ja tavoitteellista oppilaiden, opettajien ja koko koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämistä Euroopan terveet koulut -verkoston kouluissa. Oppaan ovat laatineet yhteistyössä Schools for Health in Europe (SHE) -verkoston tutkijat ja kansalliset koordinaattorit eri maista. Tämä verkkokäsikirja on päivitetty versio aiemmin käytössä olleesta verkkokäsikirjasta. Opas on hyödynnettävissä myös verkoston ulkopuolisissa kouluissa ja kaikilla kouluasteilla.

Toimintaympäristö

Oppilaiden hyvinvoinnilla on selkeä yhteys oppimiseen ja opettajien hyvinvoinnilla on myönteinen yhteys oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen. Koronapandemia on tuonut monia haasteita opetustyölle, oppimiselle, hyvinvoinnille ja koulujen yhteisölliselle toiminnalle. Etäkoulujärjestelyt ovat osalle oppilaita vähentäneet koulun kompensoivaa vaikutusta, mikä johtaa suurempiin sosioekonomisiin eroihin oppimistuloksissa kuin mitä normaalitilanteessa olisi ollut. Tarttumattomat taudit, mukaan lukien mielenterveysongelmat, ovat yhä useamman yksilön ongelma, mikä uhkaa terveys- ja hyvinvointijärjestelmän kestävyttä sekä taloutta. Esimerkiksi lasten ja nuorten ylipainon yleisyys ei Suomessa ole lähtenyt laskuun; 2-16 vuotiaista pojista on 27% ja tytöistä 17 % ylipainoisia ([THL](#)). Ylipainon kehittyminen lapsuudessa johtaa helposti ylipainoon aikuisena, mikä taas altistaa monille kansansairauksille. Myös ilmastonmuutos on käsillä, mikä uhkaa terveyttämme ja aiheuttaa huolta lapsissa ja nuorissa.

Haasteena Suomessa on myös oppimistuloksia mittaavan PISA-tutkimuksen viime vuosien tulokset, jotka ovat osoittaneet suomalaisen peruskoulun eriarvoistumisesta. Eriarvoistumista tapahtuu koulujen välillä ja koulujen sisällä. Myös oppilaiden sosioekonomisen taustan vaikutus on vahvistunut aiheuttamaan kasvua osaamiserossa, mikä korostui kevään etäopiskelujaksolla koulun tasaavan vaikutuksen vähetessä tai osalla jopa puuttuessa.

Koulun roolin kokonaisvaltaisuus ja siihen panostamisen tärkeys korostuu nyt lisääntyneiden haasteiden myötä entistä enemmän. Oppimisen lisäksi koulu arjen kehitysympäristönä luo vakautta ja turvallisuutta, antaa tarvittavaa tukea, edistää sosiaalisia suhteita ja luo yhteisöllisyyttä.

ETK-koulujen tärkeä rooli

Koulut ovat tärkeässä roolissa ja mahdollisuudessa vahvistaa ja tukea oppilaiden hyvinvoinnin eri osa-alueita, ehkäistä eriarvoistumista ja siten edistää oppimista. Suomen Euroopan Terveet koulut (ETK) -verkoston koulut ovat tässä edelläkävijöitä. Kouluissa vallitsee ymmärrys ”koko koulun lähestymistavasta” (whole school approach), jolloin kaikkien koulu yhteisön olosuhteiden ja käytänteiden



nähdään vaikuttavan oppilaiden terveyteen ja hyvinvointiin ja että oppiminen ja terveys ovat yhteydessä toisiinsa. Investointi lapsiin nähdään sijoituksena tulevaisuuden hyvinvointiin. ETK - verkostoissa koottu tutkimus- ja kokemustieto on tärkeää saattaa myös laajempaan käyttöön verkoston ulkopuolisiin kouluihin.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kansallisissa opetusta koskevista linjauksista

Suomen lainsäädännössä sekä koulutuspoliittisissa linjauksissa on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja eriarvoisuuden ehkäisyn näkökulma vahvasti painottunut eri kouluasteilla ja se on integroitu opetussuunnitelmien perusteisiin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella.

- [Varhaiskasvatustilain](#) 2018 tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö.
- [Perusopetuslaki](#) 1998 takaa kaikille oppilaille oikeuden kasvaa, oppia ja kehittyä turvallisessa ympäristössä taustasta ja varallisuudesta riippumatta. Hyvinvointi on edellytys osaamisen kehittymiselle.
- [Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden](#) 2018 mukaisesti varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunteita ja esteettistä ajatteluaan.
- [Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden](#) 2014 mukaisesti opetuksen ja kasvatuksen tulee tukea oppilaan kasvua tasapainoiseksi ja terveen itsetunnon omaavaksi ihmiseksi. Opetuksen tavoitteena olevaan sivistykseen nähdään kuuluvaksi myös terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kasvatustyö ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu koulun kaikille aikuisille tehtävästä riippumatta.

Terveystiedon opetuksen tehtävänä perusopetuksessa on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kullekin ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus. Terveystietoa oppiaineena opetetaan vuosiluokilla 1-6 osana ympäristöoppia. Vuosiluokilla 7-9 opetuksessa syvennetään ja laajennetaan alempien vuosiluokkien aikana käsiteltyjä teemoja ikäkauden mukaisesti.

- [Lukion opetussuunnitelman perusteiden](#) 2015 mukaisesti lukiokoulutus vahvistaa opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa valmiuksia niiden ylläpitämiselle elämän eri vaiheissa. Vaikutukset opiskelijan hyvinvointiin otetaan huomioon kaikessa lukion suunnittelu- ja kehittämistyössä, johon osallistetaan myös opiskelijat. Hyvinvoinnin näkökulmat ohjaavat kaikkea lukion toimintaa ja jokaisen työtä niin arkisissa kohtaamisissa kuin osana opetusta.



S·H·E

Schools for Health in Europe

SHE-verkkokäsikirjan käyttö

Koulut ovat erilaisissa tilanteissa terveyden edistämisen toteuttamisessa. Käsikirja voi toimia terveyttä edistävän koulun muodostamisessa, ylläpidossa, toiminnan parantamisessa ja innoittamisessa. Jokainen koulu voi hyötyä oppaan käytöstä ja saada siitä apua kehittämiseen, joka sopii koulun omiin tarpeisiin. Oppaassa esiteltyjä menetelmiä on kunkin koulun mahdollista muokata oman koulun tarpeisiin ja sosiokulttuuriseen ympäristöön sopivaksi.

”Käsikirjassa käytetään koko koulun lähestymistapaa terveyden edistämiseen. Lähestymistavassa kohdennetaan huomio sekä terveys- että oppimistulosten saavuttamiseen systemaattisesti, osallistavasti ja toimintakeskeisesti. Lähestymistapa perustuu tutkimustietoon / näyttöön ja toimiviin käytännön kokemuksiin koulujen terveyden edistämisestä.” (s.14) Käsikirjassa tuodaan myös esille tekijöitä, jotka on todettu toimiviksi tehokkaissa terveyttä edistävissä kouluissa. (s.15)

Käsikirjassa esitetään viiden askeleen malli, jonka avulla edetään kohti terveyttä edistävää koulua lähtien aloitustilanteesta ja päätyen seurantaan ja arviointiin. Terveyden edistämisestä tulee siten suunniteltua ja näkyvää. Oppaan eri vaiheissa on linkityksiä SHE:n verkkosivuille lisämateriaaleihin tukemaan kehittämistyötä (<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools>).

Koulujen tarpeet hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteuttamielle vaihtelevat. Koulut itse tietävät, mikä on tärkeintä ja mitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen aluetta omassa koulussa täytyy vahvistaa tai mihin akuutisti puuttua. Sivulla 73 esitellään koko koulun lähestymistapaan pohjautuva pika-arviointityökalu, joka auttaa tunnistamaan mitä koulu tekee tällä hetkellä hyvin, mitkä alueet tarvitsevat parannusta ja mihin koulussa halutaan keskittyä. On suositeltavaa, että tavoitteita ei aseteta kerralla liikaa vaan edetään maltillisesti, jotta kullekin tavoitteelle voidaan panostaa mahdollisimman vaikuttavasti. Tällöin toiminta on myös paremmin ntegroitavissa koulun toimintamalleihin pysyvämmiin.

Terveyden lukutaito

Terveyden lukutaidon ja vahvistamisen sekä lasten ja nuorten aktiivisen toimijuuden tukemisen tärkeyttä kouluissa on tärkeä painottaa ja vahvistaa. Sitä edellyttävät aiemmin toimintaympäristöä kuvaavassa kohdassa mainittu yhteiskunnallinen ja globaali tilanne sekä koulun keskeinen rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä sekä toimijana osana ympäröivää yhteiskuntaa. Lasten ja nuorten terveyden lukutaidon käsitteleminen on välttämätöntä kestäväen kehityksen, yhteiskunnan kasvun ja terveyden kehityksen kannalta koko elämän ajan. Se on myös merkittävä tekijä terveyden tasa-arvon ylläpitämisessä.

<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/factsheet-2020-english.pdf>



S·H·E

Schools for Health in Europe

Koulun yhteistyö ympäröivien yhteisöjen kanssa ja yhteiskehittäminen

Koulut ovat osa ympäröivää yhteisöä. Kouluille on tuttua erilaisten tukimuotojen ja -asteiden sisällyttäminen ja tarvittaessa eri ammattialojen välinen yhteistyö tukemaan erilaisista taustoista tulevien ja erilaisista ongelmista kärsivien oppilaiden opetusta ja hyvinvointia.

Lisäyksenä edelliseen käsikirjaan on tässä tuotu yhtenä kouluyhteisön ja oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin kehittämisen muotona yhteiskehittäminen ja sen keskeiset vaiheet (s. 15). Koulun henkilöstön tueksi kehittämistyöhön kutsutaan tällöin mukaan koulun ulkopuolisia asiantuntijoita ja /tai sidosryhmiä. Tavoitteena tuottaa yhteisesti hyväksytty lopputulos terveyden edistämisestä.

Yleisesti kannustan kouluja hyödyntämään koulun ulkopuolisten tahojen osaamista myös oppiainesisällöissä, oppilaiden vuorovaikutus- ja tunnetaitojen edistämisessä, eriarvoisuuden ehkäisyssä ja harrastustoiminnan tukemisessa koulupäivän aikana. Esimerkiksi järjestöillä on vahvaa asiantuntijuutta osaan oppiaineista sekä osallisuuden, yhteisöllisyyden vahvistamiseen tukemaan oppilaiden osaamista ja tukemaan henkilökunnan jaksamista.

Tämän käsikirjan myötä toivotan kouluille innostusta kouluyhteisöjen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyölle rakentamaan lapsille ja nuorille tervettä ja hyvinvoivaa tulevaisuutta.

Päivi Nykyri
SHE kansallinen koordinaattori

Erityisasiantuntija
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
Yliopistonkatu 5, 00100 HELSINKI
Tel. +358 45 657 6769
paivi.nykyri@soste.fi
www.soste.fi
Twitter @PNykyri