

Keskuskoulun suunnitelma toimenpiteiksi kouluterveys 2023 tutkimuksen pohjalta

viitaten sivistyslautakunnan pöytäkirjan otteeseen

SIV 19.03.2024 § 26

120/00.04.02/2024

Kehittämisaalue	Hangon Keskuskoulun oppilailla oli tutkimuksen mukaan haasteita mielenterveyden kanssa.
Toimenpiteet	<p>Oppilaat työstävät opettajien ja yhteisöllisen oppilashuollon kanssa yhteistyössä sanojen <i>kunnioitus, empatia ja kiitollisuus</i> merkitystä ja sitä, miten nämä ilmenevät heidän elämässään.</p> <p>Oppilaskunta, yhteisöllinen oppilashuolto ja Koti ja koulu yhdistys yhteiskokouksessaan ideoivat koulun piha-alueelle lisää toimintoja. Hanko 150 v. varoilla Koti ja koulu yhdistys tulee toteuttamaan ideat maalaamalla pihaan leikkiruutuja ja kaveritolpan. Näillä tavoitellaan oppilaiden välituntiviihtyvyyttä ja ystävyyttä.</p> <p>Keskuskoulun oppilaat ottavat osaa vuosittain mediataitoviikkoon, jossa käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita, pohditaan käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa ja digietikettiä.</p> <p>Rajaamme kännykän käyttöä huoltajien kanssa yhteistyössä minimiin koulupäivän aikana ja ohjaamme oppilaita sen sijaan yhdessäoloon toistensa kanssa.</p> <p>Ohjeistamme oppilaita ja informoimme huoltajia, että oppilaiden koulukäyttöön saamien iPad-laitteita ei tule käyttää klo 21-06. Keräämme laitteet koulun lomien ajaksi koululle. Oppilaat eivät saa ladata laitteelle omia sovelluksiaan.</p> <p>Huolehdimme, että oppitunneilla on kuunteleva ja välittävä ilmapiiri, jossa oppilas voi kokea tulleensa kuulluksi ja hänellä on turvallinen aikuinen luokassa, jonka puoleen voi iloineen ja murheineen kääntyä.</p> <p>Puutemme kaikkeen mahdolliseen loukkaavaan käytökseen ja kiusaamiseen viipymättä ja selvitämme tilanteet perusteellisesti.</p>



Hankoniemen yläasteen ja lukion kouluterveyskyselyt

Valtakunnalliset kouluterveyskyselyt tehtiin edellisen lukuvuoden oppilaille keväällä 2023. Kyselyyn osallistuivat silloiset yläasteen kahdeksannen ja yhdeksännen oppilaat sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. Tulokset tulivat syyskuussa 2023.

Kouluterveyskyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista suuri osa kertoi olevansa **tyytyväinen elämäänsä**. Elämään tyytyväisten perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaiden sekä lukioiden opiskelijoiden osuudet olivat pienentyneet hieman vuodesta 2021. Vastaavaa kehitystä oli myös havaittavissa Hankoniemen yläasteen oppilaissa. Tyytyväisten osuus oli laskenut n. 62 %:iin. Valtakunnallisesti n. 66% oli tyytyväinen elämäänsä vastaushetkellä.

Sitä vastoin Hankoniemen lukiossa oli tyytyväisten osuus elämäänsä lisääntynyt edellisestä kerrasta, vuoden -21 kyselyssä se oli 63% ja nyt v. -23 kyselyssä 74%. Valtakunnallisesti tyytyväisiä elämäänsä oli n. 67%.

Valtakunnallisesti **terveydentilansa koki keskinkertaiseksi tai huonoksi** noin kolmannes tytöistä perusopetuksen 8. ja 9. luokalla ja lukioissa. Pojilla vastaavat osuudet olivat 16–20 prosenttia. Hankoniemen yläasteella (tytöt ja pojat) olivat prosentit n. 22%, jossa oli huomattava parannus edelliseen kyselyyn -21 verrattuna, jolloin terveydentilansa oli kokenut keskinkertaiseksi tai huonoksi jopa yli 40%.

Hankoniemen lukiossa taas edellisestä kyselykerrasta, jolloin terveydentilansa koki keskinkertaiseksi tai huonoksi n. 21% ja nyt se oli selvästi korkeampi 36%. Kokivatko, edellisen kyselyn aikaan yläasteella olleet oppilaat, nyt lukiossa olevat terveydentilansa edelleen keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Valtakunnallisesti **koulunkäynnistä pitivät** yleisimmin perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat (pojat 70 % ja tytöt 76 %) sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat (pojat 83 % ja tytöt 73 %). Perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista koulunkäynnistä piti noin puolet ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kaksi kolmasosaa. Vuonna 2023 koulukäynnistä pitäneiden osuus oli pienentynyt vuodesta 2021 muilla paitsi ammattiin opiskelevilla.

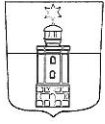
Hankoniemen yläasteella 55% oppilaista sanoi pitävänsä koulunkäynnistä eli nyt hieman enemmän kuin valtakunnallisesti. Osuus oli noussut vuoden -21 kyselystä, jolloin se oli n. 46%.

Hankoniemen lukiossa trendi on ollut valitettavasti hieman toiseen suuntaan. Koulunkäynnistä pitävien oppilaiden osuus on pienentynyt 63%:sta n. 55%:iin.

Kysyttäessä **koulukiusaamista (ollut koulukiusattuna tai osallistunut kiusaamiseen)** valtakunnallisesti prosentit ovat 34-35% sekä tytöillä että pojilla. Tässä kohtaa Hankoniemen yläasteen luvut ovat valitettavasti menneet huonompaan suuntaan. Tyttöillä kiusaaminen on pysynyt samana n. 33%:ssa, mutta pojilla prosentit ovat nousseet yli 40%:iin. Tämä kehitys on kyllä näkynyt myös koulutyössä. Aiempaa enemmän on ollut erilaisia järjestyshäiriöitä ja kiusaamisten selvittelyitä. Tähän on panostettava ja on jo panostettukin sekä koulun että myös kaupungin taholta.

Kiusattuna vähintään kerran viikossa kertoi valtakunnallisesti olevansa n. 8 % oppilaista. Hankoniemen yläasteella se oli alle 3%. Liikaa kuitenkin kaikki.

Lukion osalta ei tilastoja ole, koska vastaajia Hangon osalta oli vastauksia kyselyssä tilastojen tekemiseen liian vähän.



Muutamia poimintoja tästä hyvin laajasta materiaalista vielä.

Hankolaiset nuoret Hankoniemen yläasteella hyväksyvät esim. humalahakuisen juomisen huomattavasti enemmän (yli 40%) kuin valtakunnallisesti nuoret (n. 24%). Myös kannabiskokeiluja on enemmän (12%) kuin valtakunnallisesti (n. 7%).

Sama trendi on myös lukiossa alkoholi: Hanko 51% ja valtakunnallisesti 48% sekä kannabis: Hanko 25% ja valtakunnallisesti n. 11%. Nämä ovat selvästi nykyisin entistä enemmän tulleet osaksi nuorten elämää. Valistustyötä sekä koulussa että muuallakin on edelleen syytä jatkaa.

Hankoniemen yläasteen oppilaista lähes kaikki harrastavat jotakin vähintään viikoittain (98%). He myös harrastavat liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajallaan (80%), lukiolaisista lähes kaikki, 94%.

Hankoniemen yläasteen oppilaista nukkuu alle 8 tuntia 40%, kun valtakunnallisesti alle 8 tuntia nukkuu oppilaista n. 36%. Hankoniemen lukion lukiolaisista jopa 63% ilmoitti nukkuvansa alle 8 tuntia, valtakunnallisesti luku oli 43%. Lukiolaisista Hankoniemen lukiossa oli töissä opiskelujen ohella 32%, kun valtakunnallisesti luku oli 24%

Millainen vaikutus em. asioilla on jaksamiseen ja jopa uupumiseen koulutyössä.

Kouluruoka maistui sekä Hankoniemen yläasteella (63%) että lukiossa (77%). Valtakunnallisesti luvut olivat yläkoululaisilla n. 40% ja lukiolaisilla n. 57%

Näitä ja monia muita kouluterveyskyselyn tuloksia on käyty erilaisissa yhteyksissä sekä yläasteella että lukiossa läpi.

Huoltajien kanssa asioita on otettu esille vanhempainilloissa mm. seitsemänsien luokkien vanhempainillassa 27.9. ja lukion ykkösten vanhempainillassa 11.10.

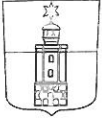
Opettajakunnan kanssa kouluterveyskyselyn tuloksia on käyty esim. opettajainkokouksissa, yläasteen osalta 30.11. ja lukion osalta 4.10.

Oppilaiden kanssa ovat luokanvalvojat myös käyneet osia tuloksista läpi luokkiensa kanssa. Terveystiedossa ja esim. opinto-ohjauksen tunneilla on myös käyty vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksia ja verrattu niitä aiempiin sekä keskusteltu niistä.

Toimia

Sekä yläasteella että lukiossa on pyritty saamaan aikaan lisää yhteisöllisyyttä koulussa. Yhteisillä tapahtumilla esim. jaksopalautteiden muodossa. Jaksopalautteessa jokaisen jakson päätteeksi kokoonnutaan auditorioon noin tunniksi ja oppilasjohtoisesti (tukioppilaat/oppilaskunta) käydään läpi asioita, tapahtumia ym., joita edellisen jakson aikana on tapahtunut. On ollut myös esim. oppilaiden omia tanssi- ja laulesityksiä, joita on harjoiteltu koulussa tai vapaa-aikana. Kaikkia on rohkaistu esiintymään ja osallistumaan. On kerrottu vaikkapa oppilaiden osallistumisesta koulujenväliseen sulkapalloturnaukseen ja monesti myös palkittu kaikki osallistujat. Oppilaat ovat saaneet myös itse ehdottaa erilaisia asioita palkittavaksi.

Yksi tapa saada oppilaat ”huomaamatta” liikkumaan on koulun ympäri kävely. Koulua on mahdollisuus kiertää kävellen välituntisin. Koulukierros on n. 500 m. Oppilaat merkitsevät ja pitävät itse kirjaa kierroksistaan. Kun sitten on vaikkapa 10 km tai maraton 42 km täynnä, he saavat huomiota ja pienen palkinnon siellä jaksopalautteessa.



Myös erilaisin tempauksin on kannustettu liikkumaan. Koulun sisäpihan kolmella pingispöydällä on järjestetty koulun mestaruusmittelöitä ja myös leuanvetohaasteita koulun ulkotelineillä järjestetty.

Loppukeväästä on myös oppilaiden puhelintenkäyttöön yritetty puuttua vielä tarkemmin. On puhuttu kuinka puhelinta käytetään enemmän myös kiusaamisvälineenä. Oppilaiden puhelimet on alettu kokeilulukuontoisesti keräämään pois oppitunneilla. Tarkoitus on saada oppilaat paremmin keskittymään itse opiskeluun, kun puhelin ei jatkuvasti häiritse ja vie huomiota.

Kiusaaminen on ilmiö, johon puututtava monella tavalla. Yksi tapa on yrittää kasvattaa luokkahenkeä. Lukuvuoden alussa ryhmäytymisissä pidettiin ja pidetään myös tulevaisuudessa luokan omia hyvän mielen kerhon pelitunteja, joissa pelattiin esim. lautapelejä ja samalla tutustuttiin paremmin toisiin. Lukiossa uusien opiskelijoiden lukuvuosi alkaa myös ryhmäytymisellä vuosittain. Näillä toimilla luodaan taustaa myös turvalliselle kouluympäristölle, kun oppilaat tuntevat toisensa paremmin.

Päihdekasvatus kuuluu tärkeänä osana koulun opetussuunnitelmaan ja koulun tehtävä on antaa valistusta ja kertoa myös käytön vaaroista. Koulukoutsit on myös pitänyt luokille omia päihdekasvatustunteja.

Koulun arkeen liittyy myös paljon asioita ja kohtaamisia, joissa opettajat ja muu henkilökunta voivat ottaa esille joko yksittäisen oppilaan tai luokan kanssa pohdittavia asioita, jotka liittyvät kouluvihtyvyyteen ja oppilaiden yleiseen hyvinvointiin.

Veli-Jukka Rousu

Analysering av Hälsa i skolan resultaten 2023

Hangö Centralskola

Åtgärder (läsåret 2024-25):

1. "Back to basic" i skolan

- Minska skärmtiden, dvs. vi följer digistigen, men använder Ipaden i mindre utsträckning än tidigare. Målet är att träna eleverna till ändamålsenlig användning av Ipads.
- Elevernas telefoner är i väskan under hela skoldagen, väskan förvaras i klassrummet som är låst på rasterna. Egna mobiltelefonen används bara före och efter skoldagen (vid viktiga ärenden kan den användas under skoldagen, enbart med lärarens speciallov)
- BOKEN är i fokus och är viktig i undervisningen. Vi fokuserar på grundfärdigheterna läsning, räkning och skrivning.

2. Elevens välmående- psykiskt, fysiskt och socialt

- Vi utnyttjar vårt nya FOKUS-rum till att bl.a. hålla mindfulness och avslappningsövningar, lyssna på högläsning eller läsa i en bok. FOKUS är fredat för Ipads och datorer. I FOKUS skall eleverna kunna varva ner och återhämta sig, finna lugn och ro, i ett rum där harmoni och stillhet råder.
- Vi tar vid behov "mikropaus" efter rasterna eller vid behov under lektionerna, för att varva ner, skapa lugn inom oss, fokusera på koncentrationen. Målet är att öka skolmotivationen och motverka skolutmattning.
- under läsårets temadagar ligger också fokus på elevens välmående

3. Föräldrarnas roll och medverkan

- Vårdnadshavarna informeras på de klassvisa föräldramötena i början av läsåret 2024-25, om skolans åtgärder samt vårdnadshavarnas roll i detta, för att tillsammans kunna förbättra elevernas välmående, ork, skolmotivation och skolprestationer.
- Vi planerar att i början av läsåret 2024-25 ordna en föreläsning för vårdnadshavarna, kring barnets/skolelevens välmående (sömn, kost, motion, skärmtid, spelandet, sociala medier och åldersgränser osv.) samt att det därefter i klasserna hålls föräldraledda smågruppsdiskussioner kring föreläsningens teman.
- Vi planerar ett samarbete med Centralskolans Hem och Skola förening, med förslag om att föreningen kunde sponsora mellanmål (frukter) åt våra elever, ett par gånger i veckan.

Heidi Nordström

Lähettsjää: Tanja Koivisto
Lähetetty: maanantai 15. huhtikuuta 2024 13.23
Vastaanottaja: Karl-Erik Gustafsson
Aihe: Hälsa i skolan åtgärder

Bildningsnämnden önskar veta konkreta åtgärder på hur vi främjar trivsel och välmående samt förebyggande rusmedelsarbete: 1. skolcoachens och ungdomsarbetsarens rusmedelsworkshops i april och maj, café i samarbete med församlingens ungdomsarbetsare, morgonkaffe etc. 2. satsning på motion och idrott - samarbete med Kisakallio, deltagande i skolidrott, skolans egna sportdagar, förlängda raster. 3. fortbildning av lärare (Kurser: Främja det goda genom undervisning i välbefinnande, Välmående skola, Positivt ledarskap, Positiv pedagogik) 4. fri sittordning i matsalen, vänelever, växelverkan med elever / öppen och lyhörd dialog 5. funderar aktivt på vilka resurser vi skulle behöva för att bättre främja trivselsn och göra det på ett hållbart sätt inför framtiden

Tanja Koivisto
rektor

Hangö stad
Hangö högstadium / Hangö gymnasium
Skolgatan 11-15
FI-10900 Hangö
tfn 0408258084
tanja.koivisto@hanko.fi
www.hanko.fi