

Ohjauksen polulla

*“Hyvä ohjaus luo kestävän ja hyvinvoivan elämänpolun.”
(Hyvän ohjauksen kriteerit, 2023)*


SISÄLLYS

| | |
|---|-----------|
| Ohjaustunnit | 3 |
| Vuosikello | 4 |
| SYKSY | 5 |
| Opiston käytänteet | 5 |
| Tutustuminen ja pelisäännöt | 7 |
| Opistosuunnistus | 8 |
| Orientaatioviikko tutustuminen | 9 |
| Ryhmytyminen | 10 |
| Hyvät tavat ja hyvä käytös | 11 |
| Työpaja, oma rooli ja vastuu | 12 |
| Opinnoissa eteneminen | 13 |
| Vahvuudet ja tunteet | 14 |
| Tulokysely | 15 |
| Luottamus | 16 |
| Turvallisuus | 17 |
| Muutokset ja sopeutuminen | 18 |
| Itsetuntemus ja persoonallinen tuki | 19 |
| Työssäoppimiseen ohjaaminen | 20 |
| Oppiminen ja itsearviointi | 21 |
| Arviointi ja suoritukset | 22 |
| KEVÄT | 23 |
| Yhteenkuuluvuuden vahvistaminen | 23 |
| Työssäoppimiseen ohjaaminen | 24 |
| Ura- ja ammatinvalinnanohjaus 1 | 25 |
| Ura- ja ammatinvalinnanohjaus 2 | 26 |
| Ruokailu, uni ja liikkuminen | 27 |
| Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen | 28 |
| Vapaamuotoinen ohjaustunti | 29 |
| Työssäoppimisjakson kokemukset ja palaute | 30 |
| Vero, verokortti & työsopimus | 31 |
| Itsenäistyminen 1 & 2 | 32 |
| Ajanhallinta | 33 |
| HOPS/itsearviointi | 34 |
| Lähtökysely | 35 |
| Lähteet | 36 |

Ohjaustunnit

Tämä oppaan on koonnut Jaakko Mikkola osana Lapin ammattikorkeakoulun opinnaytetyöprosessia. Materiaali on tuotettu valtakunnallisten opetussuunnitelman ja opiston kasvatuksellisten tavoitteiden pohjalta Ranuan kr. opiston opetus- ja kasvatustiimissä keväällä 2024. Oppaassa on jaettu hyviä käytänteitä ja kokemuksia sekä olemassa olevaa materiaalia.

Ohjauksen polulla -oppaan tarkoituksena ja tavoitteena on ollut tuottaa materiaalia ryhmäohjauksen ja ohjaustuntien tueksi. Oppaan tarkoituksena on pysyä ajantasaisena ja palvella muuttuvassa opetus- ja ohjausympäristössä ryhmäohjaustuntien sisällön suunnittelun tukena. Opasta on mahdollista kommentoida, ja voit jakaa materiaalia sekä menetelmiä kommenttien avulla. Opasta päivitetään ja arvioidaan säännöllisin väliajoin, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin käytännön tarpeisiin ja olisi käyttökelpoinen ohjaustyössä.

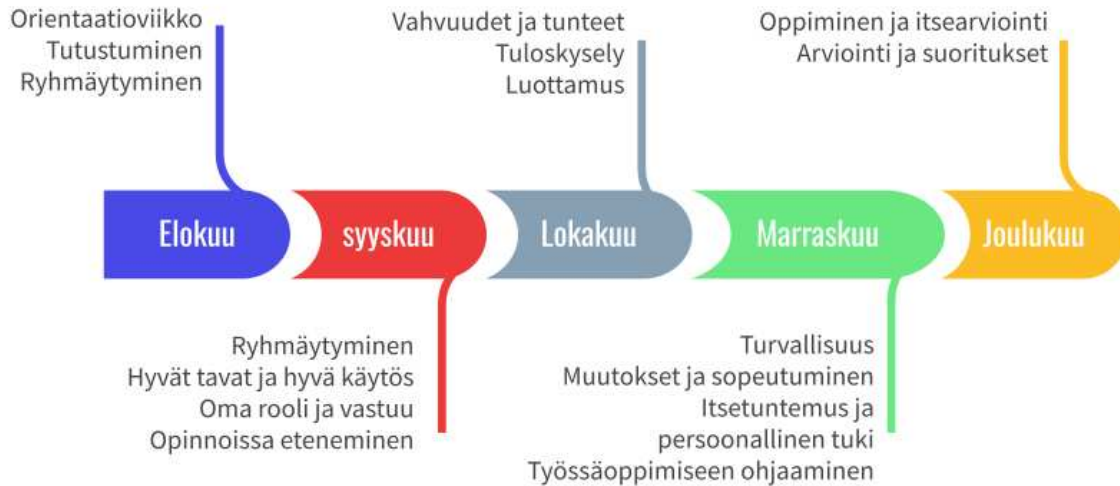
Jokaiselle opetustuokiolle on jaettu omat tehtävät ja tavoitteet. Opetustuokiot ovat kaikille yhteisiä tai ohjaustuntikohtaisia. Materiaali ja menetelmät kohdassa on tuotettu valmiita materiaaleja. Lisäideoita ohjaustuntien suunnitteluun saat  -merkin viereen avautuvista linkeistä.

Ohjaajan merkitys ryhmäohjauksen kannattelijana on merkittävä. Leena Ståhlbergin kiteyttää ohjaajan roolin oivallisesti:

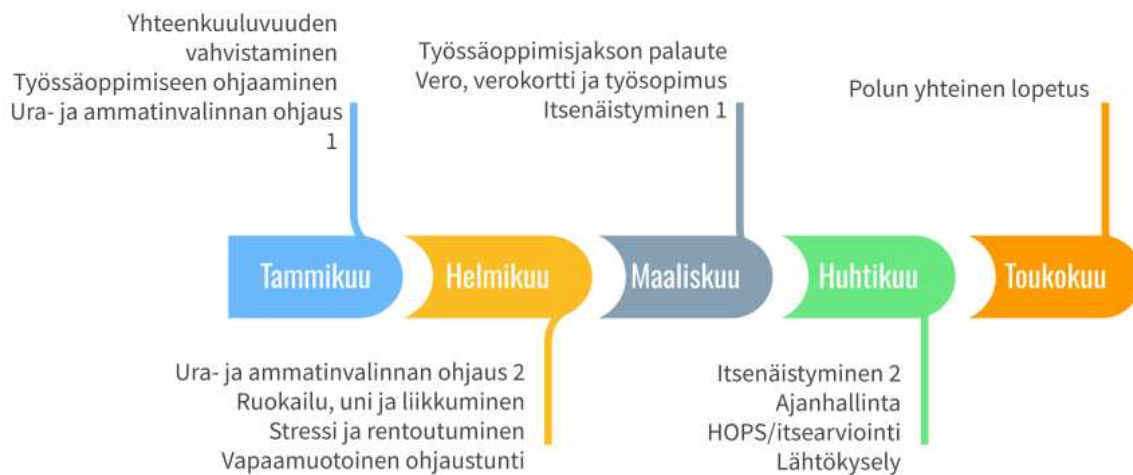
“Ryhmäohjauksessa keskeistä on ryhmäläisten omien ajatusten esille tuominen, kokemusten jakaminen ja vertaistuki. Ratkaisevaa on ennen kaikkea ohjaajan aktiivinen rooli ryhmätoiminnan eteenpäin viejänä ja ryhmäprosessin kannattelijana” (Ståhlberg 2019, 17.)

Vuosikello

Syksy



Kevät



SYKSY

Opiston käytänteet

Kesto: 1,5h

Orientaatioviikko

Kaikille opiskelijoille yhteisesti

Tehtävä:

- Matkalla valovuoteen oppaan kertaamista.
- Opiston käytänteisiin tutustuminen.
- Soluasunnon aikataulut ja soluelämä.
- Asuntolan kalustus ja sisustus.
- Hyvät tavat ja ystävällinen käytös muita kohtaan.
- Oman tilan tarve ja vierailut vain yhteisissä tiloissa.

Tavoite:

- Opiston käytänteet tulevat tutuiksi.
- Sisäoppilaitoselämän toimintaperiaatteet tulevat tutuiksi.
- Kerrotaan asioista, jotta nuori osaa toimia opistoympäristössä.
- Hyvien käytöstapojen opettaminen.

Materiaali:

📄 Matkalla valovuoteen 2024-2025.pdf

Tutustuminen ja pelisäännöt

Kesto: 2h

Orientaatioviikko


Tehtävä:

- Tutustumista oman polun opiskelijoiden kanssa & ryhmäyttämistä.
- Opintopolun pelisääntöjen luominen.

Tavoite:


- Ymmärtää oman roolinsa ja vastuunsa opiskelijana ja yhteisön jäsenenä.
- Ryhmähengen luominen.
- Tutustumista toisiin ja luodaan tunne siitä, mihin kuuluu.
- Tuodaan avoimesti esille mitä halutaan ja sitoutuminen pelisääntöihin.

Menetelmät:

- Voidaan käyttää askartelumenetelmää, jossa tehdään fyysinen tuotos esim. pelisäännöistä, jotka kaikki allekirjoittavat. Voi laittaa kotiluokan seinälle. ks. ryhmän sääntöjen luominen Ryhmäilmiö s. 28  Pelisäännöt lihikset.PNG



Suuntaa ryhmäohjaukseen s. 9
ryhmäytymisharjoituksia s. 10-12

 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Ryhmätapaamisen sisältö ja aloitus s. 18, 20

Ryhmäsääntöjen luominen s. 28

 Ryhmailmio opas.pdf

Opistosuunnistus

Kesto: 2h

Orientaatioviikko

Kaikille opiskelijoille yhteisesti

Tehtävä:

- Opiskelijat kiertävät pienissä porukoissa opistolla ja heille kerrotaan opiston käytänteistä.

Tavoite:

- Tietoisuus toimintaympäristöstä.
- Tutustuminen opiston fyysiseen ympäristöön: yhteiset tilat ja asunto sekä opiston lähiympäristöön.
- Opiston arvojen, toimintamallien ja omaisuuden kunnioittaminen.



Erillinen materiaali jaetaan ennen opistosuunnistusta.

Orientaatioviikko tutustuminen

Kesto: 2h

Orientaatioviikko

Tehtävä:

- Mitä kuuluu, mikä fiilis?
- Mikä on ohjaustuntien tavoitteet ja tarkoitus. Kuuntelen toista, kerron omista kuulumisista.
- Ryhmyttämistä.
- Mietitään miten esittäydytään muille.
- Annetaan kotitehtäväksi täyttää tulevana vapaaviikonloppuna henkilökohtaista HOPSia.

Tavoite:

- Kokemus, että opintopolun ohjaaja huolehtii.
- Ryhmähengen luominen.
- Tutustumista toisiin ja luodaan tunne siitä, mihin kuuluu.
- Esittäytymisellä saadaan muut polut toisille tutuiksi.
- Opitaan esittäytymään ja esiintymään muiden edessä.



Lue ohjauksen polulla oppaan otsikko “Ohjaustunnit”

Pedagogisia ratkaisuja luokkatyön tueksi s. 58

Tunnekierto s. 14 tai Fiilisjana s. 11

■ Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Erilaisia ryhmätyöharjoituksia

■ Ryhmyttamisopas.pdf

Ryhmäytyminen

Kesto: 1h

Syyskuu vko 36

Tehtävä:

- Ryhmäyttämistä oman polun keinoin.
- Vahvuuksien läpikäyminen. Mikä on oma vahvuus tällä polulla ja tässä ryhmässä?
- Löytyykö ryhmästä joku yhteinen vahvuus?

Tavoite:

- Opitaan ryhmätoimintaa, tutustutaan ryhmän jäseniin ja luodaan ryhmähenkeä.
- Tuetaan itsetuntemuksen kehittämisessä.



Lista asioista, joista voit kehua vaikka ei olisi syytäkään s. 22-23

Ryhmäyttämisharjoituksia

📄 Ryhmailmio opas.pdf

📄 Ryhmayttamisopas.pdf

📄 Harjoitupankki.pdf

Hyvät tavat ja hyvä käytös

Kesto: 1h

Syyskuu, vko 37

Tehtävä:

- Muistutetaan opiston järjestyssäännöistä ja hyvistä tavoista. Käydään läpi seuraamukset yms.
- Keskustellaan opiston järjestyssäännöistä, opiskelijat voivat kysyä, kommentoida ja kertoa kokemuksia.
- Puhutaan opiston omaisuuden kunnioittamisesta. (Rikkoontumiset.)
- Poissaoloista puhuminen.

Tavoite:

- Ymmärtää oman roolinsa ja vastuunsa opiskelijana.
- Ymmärtää opiston järjestyssäännöt. Niiden perusteet ja pystyy sitoutumaan niihin.
- Osaa käydä rakentavaa keskustelua aiheesta riippumatta.

Välineet:

- Järjestyssäännöt, seuraamusmenettelyt.
- Opintojen pitää edetä. Kun päättää lähteä ja tulee aamulla mukaan, nii koko päivän on parempi fiilis.
- Opistossa oma oleminen pysyy mielekkäänä, kun hoitaa tehtävänsä ja tunnit. Tekee mielelle hyvää.



Tervehtiminen, tervehtimistavat s. 14
Sosiaalisten taitojen kehittäminen s. 13

📄 Ryhmailmio opas.pdf

📄 Asuntolan järjestyssäännöt.pdf

📄 Järjestyssäännöt.pdf

📄 Järjestyssääntöjen seuraamusmenettely.pdf

Työpaja, oma rooli ja vastuu

Kesto: 1h

Syyskuu, vko 38

Tehtävä:

- Miten työskennellään? Toimintaa ja raameja.
- Miten on lähtenyt käyntiin? Onko korjausliikkeiden tarvetta?
- Miten jatketaan? Mitä voitais huomioida ryhmän toiminnassa jatkossa?
- Millaisia tavoitteita polulla on? Miten saavutan ne?
- Olenko edennyt polun tavoitteiden mukaisesti?

Tavoite:

- Havainnoida omaa toimintaansa ja muuttaa sitä tarvittaessa.
- Seurata opintosuunnitelman toteutumista yhdessä oman opettajan kanssa.
- Ymmärtää oman roolinsa ja vastuunsa.
- Osaa ottaa vastuuta omasta toiminnasta ryhmässä esim yhteisestä siivouksesta.



Vireyteni arjessa s. 29

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Poissaolokäytänteet opistossa s. 7

📄 opiskeluhuoltosuunnitelma 12.6.2023.pdf

Opinnoissa eteneminen

Kesto: 1h

Syyskuu, vko 39

Tehtävä:

- Onko suunnitelmat selvillä, miten edetään opinnoissa?
- Onko jotain epäselvää? Mikä opiskelussa tuntuu hankalalta?
- Mikä sujuu helposti? Mikä aiheuttaa sen, että tuntuu, ettei jaksaisi osallistua? Miksi?
- Mitä itse voisi tehdä, että opiskelussa etenisi?
- Millaisia vinkkejä, jos on “tyhjä taulu” - syndrooma.

Tavoite:

- Seurata opintosuunnitelman toteutumista yhdessä oman opettajan kanssa.
- Ymmärtää oman roolinsa ja vastuunsa opintojensa suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- Suunnitella ja aikatauluttaa omaa työskentelyään.
- Opiskelija löytää oman tapansa opiskella ja vahvistuisi.



Opiskelutaidot s. 19-21

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

📅 Opintopisteiden kertyminen ja arviointi 2024–2025

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/oppimistyylit>

Vahvuudet ja tunteet

Kesto: 1h

Lokakuu, vko 40

Tehtävä:

- Vahvuuksista tai tunteista keskustelua ja niiden työstämistä.
- Rehellisyys

Tavoite:

- Tunnistaa omia vahvuuksiaan, itselleen sopivia opiskelutapoja.
- Joidenkin tunteiden ja hyvien käyttäytymismallien ymmärtäminen.
- Itsetuntemuksen lisääminen.

Välineet:

- Vahvuuksista ja tunteista voi siirtää keskustelua toiseenkin aikaan.
- Tärkeää tässä vaiheessa tärkeää palata rehellisyyteen jne.



Vahvuudet s. 33

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Tunneharjoituksia s. 28-30

📄 Harjoitupankki.pdf

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/mina-opiskelijana>

[Tunneharjoituksia](#) esim. Toivon hyvää -harjoitus 7-9 lk.

Tulokysely

Kesto: 1h

Lokakuu, vko 41

Tehtävä:

- Tulokyselyn läpikäyminen ennen täyttämistä, jotta saataisiin selkeämpää palautetta.
- Peilataan toimintaa omiin pelisääntöihin, miten ollaan onnistuttu ryhmänä ja yksilöinä.
- Miten opinnot ovat edenneet?


Tavoite:

- Palautetta, pystytään suuntaamaan toimintaa.
- Opiskelijat pysähtyvät miettimään asioita. Voi vaikuttaa.
- Itsetuntemuksen lisääminen. Sitoutuminen ja vastuunotto omista opinnoista.



Tulokysely (jaetaan erikseen)

Ryhmä pelisääntöjen kertaaminen s. 82

 Ryhmailmio opas.pdf

Luottamus

Kesto: 2h

Lokakuu, vko 43

Kaikille opiskelijoille yhteisesti

Tehtävä:

- Ryhmäyttämistä yhdessä koko porukalla.
- Teemana luottamus.

Tavoite:

- Lomalta opistoarkeen paluun helpottaminen, jännityksen purkaminen.
- Tutustuminen ja ryhmäytymisen vahvistaminen.
- Hyvän ilmapiirin luominen.



Erillinen ohjelma

Turvallisuus

Kesto: 1h

Marraskuu, vko 45

Tehtävä:

- Yhteisen/henkilökohtaisen/toisten omaisuuden kunnioittaminen.
- Turvallisuus opistossa; mikä luo turvallisuutta, mikä tuo turvattomuutta?

Tavoite:

- Opiskelija oppii hyviä tapoja elää ja asua yhdessä toisten kanssa.
- Oppii, mikä luo turvallisuutta ja mikä turvattomuutta opistossa?
- Mitä tarkoittaa psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus?




Turvallisuuden osa-alueita esim. tehdään ryhmätehtävä, jokainen ryhmä esittelee turvallisuuden osa-alueen

<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>

Kiusaaminen, kaveruus ja ystävyys s. 66-67

Vertaistuki s. 46

 Ryhmailmio opas.pdf

Muutokset ja sopeutuminen

Kesto: 1h

Marraskuu, vko 46

Tehtävä:

- Elämään liittyvien muutosten kohtaaminen opistovuoden aikana.
- Kotoa pois muuttaminen, opistoelämään sopeutuminen, soluasuminen.
- Kaveriporukoiden muuttuminen.
- Kohti aikuisuutta.

Tavoite:

- Opiskelija oppii, että muutokset ovat osa elämää.
- Opiskelija oppii ottamaan huomioon erilaisuutta ja erilaisia tapoja mm. asumisessa.
- Opiskelija oppii toisilta erilaisia tapoja selviytyä muutoksesta.



esim. omille siiville s. 132 soveltaen

 Omille siiville s. 134.pdf

 Pienryhmä ohjaajan opas, harjoituksia

Itsetuntemus ja persoonallinen tuki

Kesto: 1h

Marraskuu, vko 47

Tehtävä:

- Itsetuntemuksen kehittyminen ja persoonallinen tuki.
- Positiivisen palautteen antaminen.
- Hyvät tavat ja niiden merkitys.
- Omien vahvuuksien löytäminen.
- Ajankäytön hallinta.

Tavoite:

- Opiskelija oppii tuntemaan itseään, omia ja muiden vahvuuksia ja kehityskohteita.
- Opiskelija oppii suunnittelemaan ja aikatauluttamaan omaa työskentelyään.



Palautepostia toisille s. 38

📄 Harjoitupankki.pdf

Itsetuntemusharjoituksia s. 24-27

📄 Harjoitupankki.pdf

Omat vahvuudet teema 2 s. 12-14

📄 Opettajan työkirja.pdf

Omat vahvuudet teema 2 s. 7-17

📄 Työkirja oppilaille.pdf

📄 Oppilaan työvihko.pdf

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/itsetuntemus>

<https://www.opopassi.com/millainenminaolen>

Työssäoppimiseen ohjaaminen

Kesto: 1h

marraskuu, vko 48

Tehtävä:

- Työssäoppimiseen ohjaaminen.
- Orientoituminen TOP-jaksoon.
- TOP-jakson tavoitteet ja hakuohjeet.

Tavoite:

- Opiskelija tietää työelämäjakson tavoitteet ja tarkoituksen.
- Opiskelija tietää miten TOP-paikka haetaan ja miten TOP-sopimus tehdään.
- Käyttäytyminen työelämän pelisääntöjen mukaan.

Menetelmät:

- Konkreettinen harjoittelu työpaikan hakemista varten esim. pienryhmissä.
- Omien tavoitteiden asettelu.
- Keskusteleminen.



Teema 4 työnantajan kontaktoiminen/ työhaastattelu s. 18

📄 Opettajan työkirja.pdf

Teema 4 työnhakuun s. 16-20

📄 Työkirja oppilaille.pdf

📄 Oppilaan työvihko.pdf

📄 Työssäoppimisen tiedote huoltajalle ja opiskelijalle.pdf

📄 Työssäoppimisen ohje 2023 opiskelijalle.pdf

📄 Työssäoppimisen tiedote työnantajalle 2023.pdf

📄 Työssäoppimisen sopimus.pdf

Oppiminen ja itsearviointi

Kesto: 1h

Joulukuu, vko 49

Tehtävä:

- Oppiminen opistossa ja itsearviointi.
- Valtakunnallinen opetussuunnitelma.

Tavoite:

- Opiskelija oppii kantamaan vastuuta osallistumisestaan ja oppimisestaan.



Itsearviointilomake

Teema 2 Kavereiden/omat vahvuudet s. 13

📄 Opettajan työkirja.pdf

📄 Työkirja oppilaille.pdf

📄 Oppilaan työvihko.pdf

Arviointi ja suoritukset

Kesto: 1h

Joulukuu, vko 50

Tehtävä:

- Arviointi opistossa, syksyn opintojen arviointi ja suoritukset
- Valtakunnalliset (vähintään 8 op) Polkuopinnot (vähintään 7 op) ja valinnaiset (vähintään 6 op)
- Olokysely

Tavoite:

- Opiskelija ja polkuohjaaja tietää jokaisen opiskelijan opintojen tilanteen. Missä mennään?
- Opiskelija oppii kantamaan vastuuta osallistumisestaan
- Opiskelija oppii kantamaan vastuuta oppimisestaan


Menetelmät:



Poissaolojen vaikutus suoritettuihin opintoihin

Kansanopistotodistukseen vaadittavat 53 op

[Opetussuunnitelma eperusteet](#)

 Opintopisteiden kertyminen ja arviointi 2024–2025

Olokysely

KEVÄT

Yhteenkuuluvuuden vahvistaminen

Kesto: 2h

Tammikuu, vko 2-3

Kaikille opiskelijoille yhteisesti

Tehtävä:

- Ryhmäyttäminen.

Tavoite:

- omalta paluun helpottamiseksi, jännityksen purkaminen ja helpottaa opistoarkeen paluuta.
- Tutustuminen ja ryhmäyttämisen vahvistaminen.
- Hyvän ilmapiirin luominen.



Erillinen ohjelma

Työssäoppimiseen ohjaaminen

Kesto: 1h

Tammikuu, vko 4

Tehtävä:

- TOP-asioihin palaaminen.
- Tehdään harjoituksia.
- Jos jollakin ei ole vielä TOP-paikkaa, ohjataan/autetaan henkilökohtaisesti.

Tavoite:

- Opiskelija tietää työelämäjakson tavoitteet ja tarkoituksen.
- Opiskelija tietää miten TOP-paikka haetaan ja miten TOP-sopimus tehdään.
- Käyttäytyminen työelämän pelisääntöjen mukaan.



Teema 4

📄 Opettajan työkirja.pdf

Teema 4

📄 Työkirja oppilaille.pdf

📄 Työssäoppimisen tiedote huoltajalle ja opiskelijalle.pdf

📄 Oppilaan työvihko.pdf

📄 Työssäoppimisen ohje 2023 opiskelijalle.pdf

📄 Työssäoppimisen tiedote työnantajalle 2023.pdf

📄 Työssäoppimisen sopimus.pdf

Ura- ja ammatinvalinnanohjaus 1

Kesto: 1h

Tammikuu, vko 5

Tehtävä:

- Ura- ja ammatinvalinnan ohjaus.

Tavoite:

- Opiskelija oppii etsimään tietoa ohjatusti.
- Opiskelija vahvistaa itsetuntemustaan.
- Opiskelija pohtii omaa ammatinvalintaa ja saa tietoa erilaisista ammateista ja uravalinnoista.

Menetelmät:

- Esim. Jokainen etsii internetistä ja listaa 5 kiinnostavaa hakukohdetta ja esittelee ne muille / näyttää opelle. Moni tarvitsee tähän paljon opettajan selkeää ohjausta koko tunnin ajan.



📄 Duunikone ja työvoimahallinnon ammatinvalintatesti s. 115.pdf

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/vahvuudet>

<https://www.opopassi.com/mikaolisiammattini>

Ura- ja ammatinvalinnanohjaus 2

Kesto: 1h

Helmikuu, vko 6

Tehtävä:

- Ura- ja ammatinvalinnan ohjaus.
- Te-palveluiden hyödyntäminen, unelmien työpaikan hakeminen, työnhakijaksi ilmoittautuminen.

Tavoite:

- Keskeiset te-palvelut ja työnhaku tulevat tutuksi.

Menetelmät:

- Unelmien työpaikan hakeminen. Hakemuksen esittely muille. Mitä vaatisi, että voisin joskus saada tällaisen työpaikan (opinnot, työkokemus jne.)?



📁 Pienryhmä ohjaajan opas, harjoituksia

📄 Opettajan työkirja.pdf

📄 Oppilaan työvihko.pdf

📄 Työkirja oppilaille.pdf

<https://www.opopassi.com/tyoelama> esim. osio 1 ja 2 pareittain

Ruokailu, uni ja liikkuminen

Kesto: 1h

Helmikuu, vko 7

Tehtävä

- Unen, syömisen ja liikunnan vaikutus hyvinvointiin.

Tavoite:

- Opiskelija saa tietoa perusasioiden, kuten syömisen, unen sekä liikkumisen vaikutuksista mielialaan ja jaksamiseen.
- Opiskelija tuntee mistä hyvä arki koostuu.

Menetelmät:

Esim. Voidaan toteuttaa esim. pienenä ryhmätehtävänä/haastetehtävänä, jossa kannustetaan opiskelijoita leikkimieliseen kilpailuun, joka tukee unen ja hyvinvoinnin tavoitteita ja opiskelijoiden jaksamista.



Hyvän arjen perusta s. 23-32

📄 Ole oman elamasitahti.pdf

Päivän rytmitys s. 75

📄 Ryhmailmio opas.pdf

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen

Kesto: 1h

Helmikuu, vko 8

Tehtävä:

- Opiskelija saa tietoa erilaisista rentoutumiskeinoista ja oppii miten stressiä voidaan välttää.
- Olennaiseen keskittyminen.
- Opitaan miten opiskelijat voivat tukea toisiaan.

Tavoite:

- Opiskelija oppii erottamaan hyvän ja pahan stressin toisistaan.
- Opiskelija saa tietoa erilaisista stressinhallintakeinoista.
- Opiskelija oppii lisää erilaisia rentoutumiskeinoja.



Hyvinvointi s. 22-24

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen 41-49

📄 Ole oman elamasitahti.pdf

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>

Vapaamuotoinen ohjaustunti

Kesto: 1h

Helmikuu, vko 9

Tehtävä:

- Opettaja suunnittelee ryhmälle sopivan tunnin, joka tukee opetussuunnitelmasta nousevia tavoitteita ja ajankohtaisia asioita. Mitä juuri tämä ryhmä tarvitsee tällä hetkellä?

Tavoite:

- Vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta.
- Vahvistaa opiskelijan sisäisiä taitoja.

Menetelmät:

- Opettaja valitsee ryhmälleen sopivan menetelmän.
- Oma materiaali tai tämän oppaan materiaali.



Esim. vastuullisuus ja sosiaalisesti kestävä toiminta s.30

 **Suuntaa Lukion ryhmäohjaukseen.pdf**

Työssäoppimisjakson kokemukset ja palaute

Kesto: 1h

Maaliskuu, vko 12

Tehtävä:

- Työssäoppimisjakson kokemukset ja palaute.

Tavoite:

- Reflektoidaan opittua ja opitaan muiden kokemuksista.
- Pyritään luomaan myönteinen käsitys tulevaa työelämää kohtaan.

Menetelmät:

- Esim. Piiri. Puheenvuoroesine kiertää. Käydään kysymys kerrallaan ja jokainen vastaa vuorollaan yhteen kysymykseen. Käydään koko ryhmä läpi ennen kuin siirrytään seuraavaan kysymykseen. Opettaja kannustaa ja täydentää tarvittaessa. Kysymykset esim. 1. Kerro hetki, jossa onnistuit TOP- viikolla. Mitä vahvuuksiasi käytit siinä hetkessä? 2. Kerro hetki, jossa meni pieleen ja miten selvisit siitä. Mitä vahvuuksia käytit tilanteessa selviämiseen? 3. Mitä oivalsit työelämästä ja itsestäsi viikon aikana?



Työssäoppimisen ohje 2023 opiskelijalle

Vero, verokortti & työsopimus

Kesto: 1h

Maaliskuu, vko 12

Tehtävä:

- Verot ja verokortti, työsopimus.

Tavoite:

- Opettaa nuorta hahmottamaan ensimmäiseen työpaikkaan liittyvät veroasiat sekä turvallisen työnantajan tuntomerkit.
- Ymmärtää, että kirjallinen työsopimus on sekä työntekijän että työnantajan etu, sillä siitä voidaan tarvittaessa tarkistaa mitä työn tekemisestä ja työsuhteen ehdoista on sovittu.



Tehtäväpaketti 1: ensimmäinen työpaikka ja veroasiat - Verokampus

<https://www.verokampus.fi/ensimmainen-tyo/>

<https://tyoelamaan.fi/tyon-aloitus/tyosopimus/>

Itsenäistyminen 1 & 2

Kesto: 2h

Maaliskuu, vko 13

Huhtikuu, vko 14

Tehtävä:

- Asunnon vuokraaminen ja siihen liittyvät sopimukset.
- Omaan asuntoon muuttaminen, laskujen maksaminen ja tukien hakeminen.
- opiskelijakortti -- avun pyytämisen taito.

Tavoite:

- Opiskelija saa valmiuksia itsenäiseen elämään



Suuntaa tulevaisuudelle s. 42

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

Arjen hallinta, omien raha asioiden hoitaminen s.74

📄 Ryhmailmio opas.pdf

<https://nal.fi/asumisen-abc/>

<https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>

<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/turvaverkkoni.pdf>

Ajanhallinta

Kesto: 1h

Huhtikuu, vko 15

Tehtävä:

- Projektien loppuunsaattaminen, ajanhallinta ja kalenterointi.

Tavoite:

- Opiskelija oppii välineitä hallita ajankäyttöään ja tehtäviään. Itsetuntemus: mikä toimisi itselle?
- Opiskelija saa tietoa ajanhallinnan merkityksestä arjessa.

Menetelmät:

Keskustelua kalenteroinnista, palauttavien tehtävien listaaminen, muistutukset ja oma tapa toimia. Kokemusten ja vinkkien jakamista.



Ajanhallinta s. 17-18

📄 Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen.pdf

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/5.2-ajankaytto-ja-aikaansaaminen>

HOPS/itsearviointi

Kesto: 1h

Huhtikuu, vk 17

Tehtävä:

- Kolmas HOPS-keskustelu: Päättökeskustelu opintopolunohjaajan kanssa/henkilökohtaisen kehittymisen arviointi.
- Muille polun itsenäistä työskentelyä polulle sopivalla tavalla. / tai hopsit vain opettajan tuntien ulkopuolella.

Tavoite:

- Kootaan vuosi: opiskelija itsearvioi omaa kehittymistään ja saa palautetta vuodesta.

Menetelmät:

Vartin ohjauskeskustelu vuorotellen kunkin opiskelijan kanssa. Tukikysymyksiä esim. Mitä kuuluu? Mitä sulla tarkoittaa, että “kuuluu hyvää”? Miten menee kotona? Miten mennyt solussa? Oletko saanut kavereita iloon ja suruun? Miten mennyt opinnoissa, mitä olet oppinut vuoden aikana polun opinnoissa ja eri valinnaisissa? Mikä olet oivaltanut itsestäsi tämän vuoden aikana? Mitä suunnitelmia kesälle? Mitä ajatuksia tulevasta syksystä ja uusista opinnoista? & Anna nuorelle palautetta ja kiitosta vuodesta.

Keskustelu käydään samalla Wilman HOPS-lomaketta läpikäyden. Samalla katsotaan Wilman merkinnät.

Lähtökysely

Kesto: 1 h

Huhtikuu, vk 18

Tehtävä:

- Kootaan vuosi yhdessä, lähtökysely.

Tavoite:

- Päätetään ryhmä myönteiseen ilmapiiriin.
- Oman oppimisen reflektointi.

Menetelmät:

Menetelmä

Piiri. Puheenvuoroesine kiertää. Käydään kysymys kerrallaan ja jokainen vastaa vuorollaan yhteen kysymykseen. Käydään koko ryhmä läpi ennenkuin siirrytään seuraavaan kysymykseen. Myös opettaja voi vastata yhtenä muiden joukossa.


Kysymykset esimerkiksi:

1. Mitä olet oppinut tai oivaltanut vuoden aikana polun opinnoissa? / Missä oot ylittänyt itsesi vuoden aikana -- mitä et olisi osannut tai uskaltanut vuosi sitten?
2. Kerro jokin hyvä hetki, mitä olemme polkuna kokeneet! 3. Sano jotain hyvää polkutorukalle nyt kun lähdetään eri suuntiin.



Erillinen lähtökysely

Ryhmän päättäminen 45-48

 Harjoitupankki.pdf

Lähteet

Harjoituspankki 2018. Nuorten akatemia. Viitattu 7.7.2024

<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>

Kela 2024. Pikaopas opintoetuuksiin. Viitattu 18.6.2024

<https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>

Luokanohjaajan käsikirja 2007. Opetushallitus. Oppilaan ja opinto-ohjauksen kehittämishanke 2003-2007. Viitattu 15.7.2024.

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Luokanohjaajan%20k%C3%A4sikirja.pdf>

Mielenterveyden käsi 2024. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 16.6.2024.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Nuorisoasuntoliitto ry 2024. Asumisen abc. Viitattu 18.6.2024

<https://nal.fi/asumisen-abc/>

Oma työ 2024. Nuorten yrittäjyys ja talous. Viitattu 14.7.2024.

<https://nuortennyt.fi/palvelu/oma-tyo/>

Ole oman elämäsi tähti. Nyyti ry 2016. Opiskelijan opas elämäntaidoista. Viitattu 18.6.2024.

<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Opetushallitus 2024. Eperusteet vapaa sivistystyö. Viitattu 12.6.2024.

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/kooste/vapaasivistystyo>

Opetushallitus 2024. Kasvatuksen ja koulutuksen turvallisuus. Viitattu 15.7.2024.

<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>

Opetushallitus 2024. Tietoisuusharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Viitattu 14.6.2024

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Opinvoimala. Ajankäyttö ja aikaansaaminen. Viitattu 16.6.2024.

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/5.2-ajankaytto-ja-aikaansaaminen>

Opinvoimala 2024. Minä opiskelijana. Viitattu 16.6.2024.

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/mina-opiskelijana>

Opinvoimala 2024. Onko oppimistyytlejä olemassa?. Viitattu 13.6.2024

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/oppimistyyli>

Opiskeluhuoltosuunnitelma. Ranuan kristillinen kansanopisto 2023. Viitattu 20.6.2024.

<https://drive.google.com/file/d/1LZy3dBaTFC-82w1578NfhgcE6vUvUFB8/view>

Ryhmäilmiö 2015. Ryhmänohjaajan käsikirja. Toinen, täydennetty painos. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf

Ryhmyttämisopas 2018. Euroopan sosiaalirahasto. Euroopan Unioni.

<https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen mielenterveys ry 2024. Arjen mielen hyvinvoinnit taidot. Viitattu 16.6.2024.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/>

Turvaverkkoni 2024. Suomen mielenterveys ry 2024 Viitattu 16.6.2024.

<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/turvaverkkoni.pdf>

Suuntaa lukion ryhmäohjaukseen 2023. Ryhmäohjauksen teemat ja harjoitukset. Suunta hanke. Viitattu 7.10.2024.

<https://static.eeventti.fi/1/pages/5871fc702648964ea5a90d739a2ce859.pdf>

Työelämään.fi 2024. Työsopimus. Viitattu 18.6.2024

<https://tyoelamaan.fi/tyon-aloitus/tyosopimus/>

