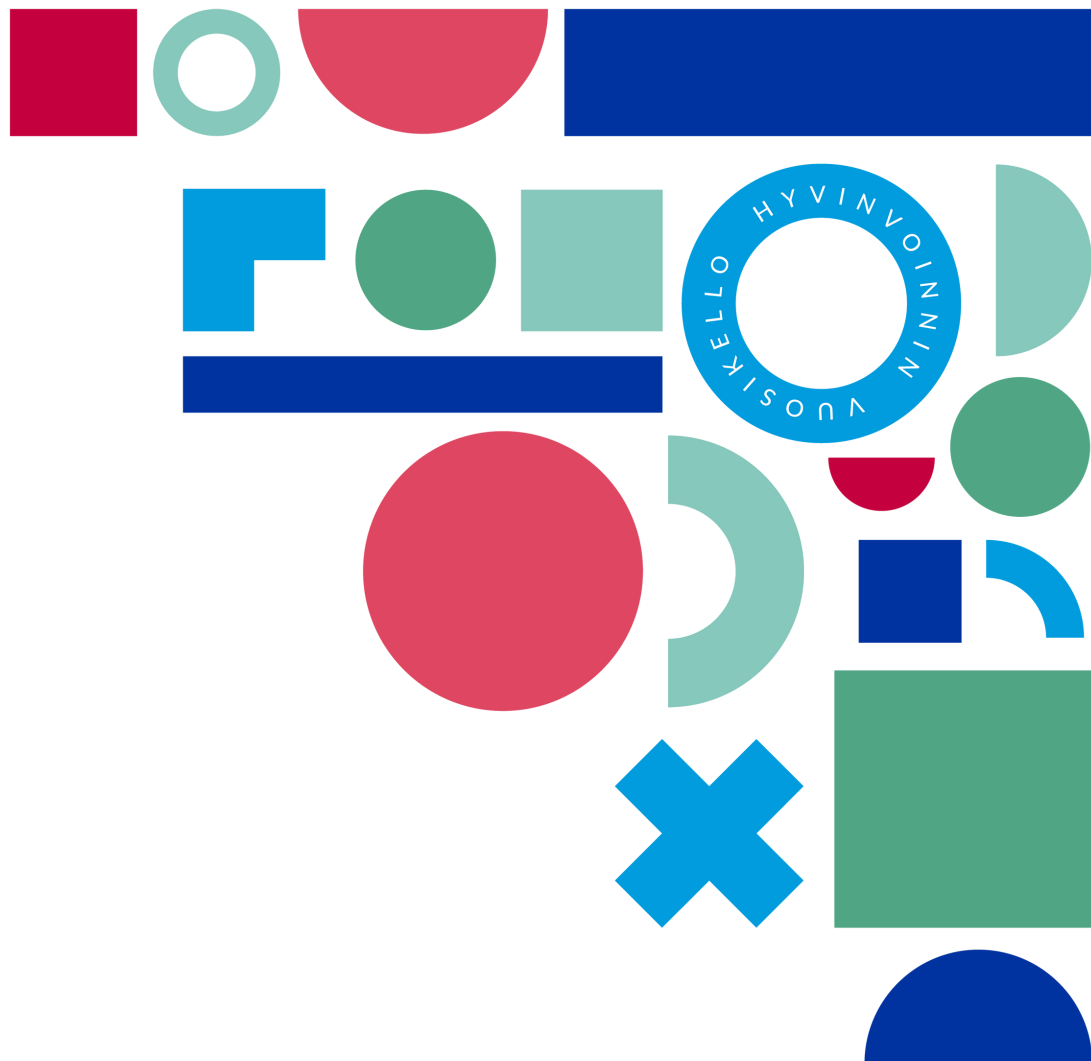


OSAO



# HYVINVOINNIN VUOSIKELLO



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

# Hyvinvoinnin vuosikello

## Hyvinvoinnin vuosikello – Yhteisöllisyyttä ja tukea opintoihin

Hyvinvoinnin vuosikello kokoa OSAOn hyviksi todetut toimintamallit ja käytännöt tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Opiskelijoiden toiveesta syntynyt vuosikello tarjoaa OSAO-tasoisesti yhdenvertaisen ja suunnitelmallisen tavan toteuttaa yhteisöllistä opiskeluhuoltoa.

Vuosikelloja on kaksi: opiskelijoille ja henkilöstölle. Molemmat sisältävät 11 teemakuukautta, jotka käsittelevät mm. mielenterveyttä, osallisuutta ja arjen hyvinvointia. Henkilöstön versiota täydentävät työkalut ja oppaat teemojen käsittelyyn. Jokaisen teeman alle on koottu opiskelijoille suunnattuja materiaaleja, linkkejä ja yhteystietoja palveluihin. Yksiköt järjestävät teemojen mukaista toimintaa, joka tukee opiskelijoita sekä opinnoissa että arjessa.

Hyvinvoinnin vuosikello tekee [Terveystietokeskuksen yhteisöllisen opiskeluhuoltotyön sisältöalueet](#) näkyviksi ja helposti saavutettaviksi – kuukausi kerrallaan, yhdessä.

[Hyvinvoinnin vuosikello - OSAO](#)



### Työelämätaidot ja verkostoituminen

Tehdään työelämätaidot näkyväksi ja tuetaan työnhaussa.

- Tuemme ammatillisen osaamiseni saavuttamista
- Kannustamme ja tuemme työnhakuaikaa
- Yksiköiden Go Do! -tapahtumat mahdollistavat verkostoitumisen työelämän kanssa
- Hyvispysäkki: Työelämätaidot ja verkostoituminen

#### Teemaan liittyvät linkit:

[Ole oman elämäsi tähti! - opiskelijan opas elämäntaidoista](#)  
[Opi elämäntaitoja: Vuorovaikutustaidot](#)  
[Opi elämäntaitoja: oman osaamisen kartoittaminen](#)  
[Ammattitieto](#)  
[Avoimet työpaikat](#)  
[Työnhaku aloittaminen](#)  
[Työssäoppiminen sujuvaksi - materiaaliopas](#): tietoa ja välineitä oppimisvaikeuksien huomiointiin työelämässä  
[OSAOREKRY](#) - yhdistää työpaikat ja opiskelijat

#### Palveluihin ohjaaminen:

[Zekki - Miten sinulla menee?](#) (palvelut paikkakunnittain)  
[Nuorten Oulu - löydä oma palvelus](#)

# Hyvinvoinnin vuosikello

## Hyvinvoinnin vuosikellon teemat ovat:

Tammikuu - Työelämätaidot ja verkostoituminen  
Helmikuu - Yhteisöllisyys ja osallisuus  
Maaliskuu - Kulttuuri ja kansainvälisyys  
Huhtikuu - Liike virtaa ja mielenasiat tutuksi  
Toukokuu - Onnistumisten juhlat ja kesän avajaiset  
Kesä-/ Heinäkuu - Opiskelijalähtöinen tukeminen  
Elokuu - Yhteisöön kuuluminen  
Syyskuu - Turvallisuus ja arjen taidot  
Lokakuu - Hyvinvointi virtaa  
Marraskuu - Tunnetaidot  
Joulukuu - Rentoutuminen ja palautumisen taidot

Hyvinvoinnin vuosikellon teemoja nostetaan konkreettisesti esiin mm. opetuksessa, Hyvispysäkeillä, hyvinvointituokioissa, yksiköiden viestinnässä ja erilaisissa tapahtumissa. Esimerkiksi marraskuun teemana käsiteltiin tunnetaitoja, jolloin opiskelijoita ohjattiin tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, niiden voimakkuuden ymmärtämiseen, tunteiden hyväksymiseen, niiden ilmaisemiseen sopivalla tavalla ja tunteiden säätelyyn sekä tarvittaessa opiskeluterveydenhuollon ja yhteistyökumppaneiden tukipalveluiden piiriin.

Opiskelijaryhmille mahdollistetaan teemallisen toiminnan järjestämistä, joka tukee ohjauskokemuksen karttumista ja opiskelijalähtöistä kehittämistä. Samalla mahdollistetaan opiskelijoille turvallinen ja tuttu ympäristö kehittää osaamistaan. Materiaaleja hyödynnetään viestinnässä ja opetushenkilöstö käyttää niitä esimerkiksi HOKS-keskusteluissa ja ryhmänohjauksessa.

Hyvinvoinnin vuosikello on kehitetty yhteistyössä OSAOn opiskelijahyvinvointiryhmien sekä Agentti023-, HYMY-, Turva-ankkuri- ja Mielenasiat tutuksi -hankkeiden kanssa. Käyttöönottoa on tuettu, ja hankkeen päätyttyä sen ylläpidosta vastaa OSAOn vakituinen työntekijä.

