

# JOPE - Jaksava, osaava ja pystyvä ope -hankkeen lukuvuosikertomus 2025-2026



# Jope

Jaksava, osaava ja pystyvä ope



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinvoimakeskus

ODL

DIAK



OULU

# JOPE - Jaksava, osaava ja pystyvä ope -hankkeen lukuvuosikertomus

Hei Oulun koulujen opettajat ja rehtorit!

Tästä lukuvuosikertomuksesta voitte lukea JOPE-hankkeen toiminnasta oululaisissa kouluissa lukuvuoden 2025-2026 aikana. Samalla tämä on hankkeen viimeinen toimintakertomus, sillä hanke päättyy elokuussa 2026.

Esittelemme hankkeen kokemuksia ja materiaalit, joiden avulla voi edistää työyhteisön hyvinvointia. Materiaalia on myös oman työssäjaksamisen ja voimavarojen edistämiseen.

Kuluneen lukuvuoden aikana JOPE-hankkeen toimintaan osallistui 9 koulua ja hankkeen järjestämiin ryhmiin ja koulutuksiin yli 800 osallistujaa.

Kouluilla pidettiin työpäivän aikaista palautumista edistäviä Hyvinvointipysäkkejä ja työyhteisöjen toimintakulttuuria kehitettiin yhdessä antoisissa ja mielenkiintoisissa työpajoissa. Lukuvuoden aikana järjestettiin runsaasti opettajien hyvinvointia ja osaamista edistäviä ryhmiä, kuten Ulkoliikuntaryhmä, Opettajan joustava mieli ja jaksava keho -ryhmä, Vuorovaikutusosaaminen koulutyössä koulutukset opettajille ja rehtoreille, Luovien menetelmien työpajasarja sekä Elinvoimaa ja energiaa opettajalle -ryhmä. Yksilöohjaukseen osallistuneet opettajat ovat kokeneet ohjauksen erittäin hyödylliseksi oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa kannalta.

JOPE-hankkeen päättyessä voimme hyvillä mielin jakaa hankkeen aikana kehitetyn, testatun ja hyväksi havaitun toimintamallin materiaaleineen teille opettajat ja rehtorit.

Yhdessä teidän kanssanne menetelmät ja työkalut ovat hioituneet opetustyön erityispiirteet huomioiviksi ja aidosti arkeen sopiviksi. Voimme lämpimästi suositella niihin tutustumista ja käyttöön ottamista!

Rentouttavaa kesää toivottaen,

JOPE-tiimi:

Ulla-Maija Luoma

Riikka Berg

Roosa Luusuaniemi

Heli Männistö

Katja Nuottila

Leea Naamanka

Lena Segler-Heikkilä

Päivi Vuokila-Oikkonen

  
Jaksava, osaava ja pystyvä ope

# Työkirjat opettajille ja rehtoreille

## Parempaa unta ja palautumista



Työkirjan avulla voi edistää omaa unta ja palautumista. Työkirja sisältää tiiviit tieto-osiot sekä harjoitteita unen parantamisen tueksi. Harjoitteiden parissa voi edetä omaan tahtiin.

Teemat ovat

- Unen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille
- Unen rakenne ja unen tarve
- Liikkumisen ja ravitsemuksen vaikutus uneen
- Stressin ja huolien vaikutus uneen
- Mielen joustavuus univaikeuksien tukena



LINKKI ja QR-KOODI TYÖKIRJAAN:

<https://www.innokyla.fi/sites/default/files/2026-04/Ty%C3%B6kirja%20parempaan%20uneen%20ja%20palautumiseen%20%284%29.pdf>

## Elinvoimaa ja energiaa opettajan arkeen

Tämän työkirjan avulla voit edistää omia elintapojasi. Työkirja sisältää tiiviit tieto-osiot sekä harjoitteita elintapojen edistämisen tueksi. Voit edetä harjoitteiden parissa omaan tahtiisi.

Teemat ovat

- Tavoitteen asettaminen ja motivaatio
- Arjen kokonaiskuormitus
- Ravitsemus painonhallinnan ja liikkumisen tukena
- Uni ja palautuminen
- Liikkumisesta elinvoimaa ja energiaa

LINKKI ja QR-KOODI TYÖKIRJAAN:

<https://www.innokyla.fi/sites/default/files/2026-04/Ty%C3%B6kirja%20Elinvoimaa%20ja%20energiaa%20opettajan%20arkeen%20%283%29.pdf>



**JoPe**  
Jaksava, osaava ja pystyvä ope

# Työkirjat

## Opettajan joustava mieli ja jaksava keho



Työkirjan avulla voit pohtia omia stressinhallintakeinojasi ja saada itsellesi uusia menetelmiä hyvinvointisi tueksi. Työkirjan sisältö on kehitetty oululaisten opettajien kanssa toteutetun Jaksava keho ja joustava mieli -ryhmän pohjalta.

Teemat ovat:

- Stressi ja liikkuminen
- Tietoisuus ja ajatusten työstö
- Keholliset menetelmät stressinhallinnassa



LINKKI JA QR-KOODI TYÖKIRJAAN:

<https://www.innokyla.fi/sites/default/files/2026-04/Ty%C3%B6kirja%20Opettajan%20joustava%20mieli%20ja%20jaksava%20keho%20%281%29.pdf>

## Luovat menetelmät

Työkirjan tarkoituksena on kannustaa sinua ottamaan opetuksessasi käyttöön erilaisia luovia menetelmiä. Työkirjassa esitellyt luovat menetelmät sopivat monen eri oppiaineen opetukseen sekä perusasteella että lukiossa. Harjoitukset tarjoavat vinkkejä näiden menetelmien soveltamiseen opetuksessa ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Työkirjan tehtävät on suunniteltu yksilötehtäviksi, ja voit soveltaa niitä helposti myös erilaisiin ryhmiin.

Työkirjan sisältö:

- Luovuus oppimisen moottorina – Uusia työkaluja opettajan arkeen
- Luovien menetelmien aarrearkku
- Sovella luovasti! – Oma tuotos luovista menetelmistä



LINKKI JA QR-KOODI TYÖKIRJAAN: <https://www.innokyla.fi/sites/default/files/2026-04/JOPE%20-%20luovat%20menetelmat%20ty%C3%B6kirja.pdf>



## Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen



Työkirjassa esitellään oululaisissa kouluissa kehitetty ja testattu työpajakokonaisuus, jonka tavoitteena on opettajien työn kuormittavuuden kokemusten vähentäminen ja työyhteisön hyvinvoinnin edistäminen työkuultuuria kehittämällä.

Työpajojen teemat ovat:

- Palautumisen ja vireystilan säätely
- Aivokuormituksen vähentäminen
- Tunnetartuntojen huomioiminen työyhteisössä

LINKKI JA QR-KOODI TYÖKIRJAAN:

<https://www.innokyla.fi/sites/default/files/2026-04/Ty%C3%B6kirja%20ty%C3%B6yhteis%C3%B6n%20hyvinvoinnin%20kehitt%C3%A4miseen%20%283%29.pdf>



# Työhyvinvoinnin edistäminen

## Hyvinvointipysäkit

Hyvinvointipysäkkejä järjestettiin lukuvuoden aikana useissa kouluissa. Hyvinvointipysäkeillä opetushenkilöstö pääsi kokeilemaan rentoutusharjoituksia ja sekä helppoja liikkuvuusharjoituksia.

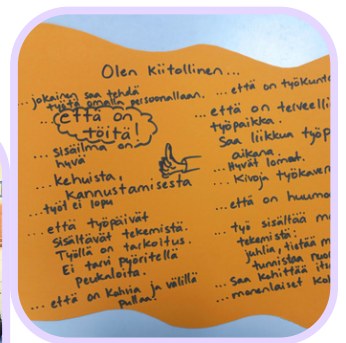
Tuiran koulun ja Merituulen yksikön opettajat ja rehtorit saivat kokeilla palautumishetkeä välitunnin aikana.

Mukavan toiminnallinen ja ajatuksia herättävä! Konkreettisia vinkkejä itselle.

## Työn kuormittavuuden vähentäminen

Oulun Lyseon lukiolla sekä Kiiminkipuiston, Ylikiimingin, Hiukkavaaran, Knuutilankankaan ja Kontion kouluilla toteutettiin työyhteisön hyvinvoinnin edistäminen työkuultuuria kehittämällä - työpajakokonaisuus.

Työpajoissa keskeisinä teemoina olivat palautuminen, vireystilan säätely ja tunnetartunta.



# Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

## Elinvoimaa ja energiaa opettajille



Elintapoihin painottuva ryhmä kokoontui kevään aikana kuusi kertaa. Kolme tapaamista pidettiin Valveen salissa liikkuen ja kolme kertaa ODL Liikuntaklinikalla. Ryhmässä keskityttiin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kuten ravinnon, liikkumisen ja unen teemoihin.

“Super hyvä ryhmä. Paljon eväitä tulevaan ja paljon jo tapahtunut positiivisia muutoksia.”

“Itselläni eka kerran hikoilut sai aikaan valtavan hyvän olon tunteen, joka sai minut pitkästä aikaa liikkumaan ja nauttimaan siitä. Tykkäsin ihan älyttömästi!”

## Ulkoliikuntaryhmä

Ulkoliikuntaryhmä pidettiin Heinäpään ulkokuntoilualueella syksyllä. Ryhmässä harjoiteltiin kuntoportaissa ja ulkokuntosalilla.



## Joustava mieli ja jaksava keho



Joustava mieli ja jaksava keho -ryhmässä osallistujat pohtivat omia stressinhallintakeinoja ja niiden toimivuutta. Osallistujat saivat kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja stressinhallinnan tukena ja pääsivät tutustumaan myös avantouintiin.

“Oma hyvinvointi on monisyinen kokonaisuus, mutta yksittäisenkin asian muutoksen kautta voi mennä asioissa pienin askelin eteenpäin.”

## Uniryhmä

### Unettomuuden taustasyyt



Uniryhmä järjestettiin etänä. Osallistujat saivat tietoa unesta ja unettomuudesta sekä pääsivät harjoittelemaan konkreettisia unenhoitokeinoja.

Työskentelyn tueksi osallistujat saivat unityökirjan.

“Super hyvä ryhmä. Paljon eväitä tulevaan ja paljon jo tapahtunut positiivisia muutoksia.”

**JoPe**  
Jaksava, osaava ja pystyvä ope

# Ammatillisen osaamisen ja mielen hyvinvoinnin edistäminen

“Hyvä tunnelma ja hauskoja harjoituksia.”

## Vuorovaikutuskoulutus

Rehtoreille ja opettajille toteutettiin Vuorovaikutusosaaminen koulutyössä -koulutuskokonaisuus. Koulutusten tavoitteena oli edistää vuorovaikutusosaamista koulumaailmassa ja edistää työhyvinvointia



## Erätauko-keskustelut ja voimavaravalmennukset

Erätauko-menetelmän keskustelutilaisuudessa keskityttiin rakentavaan ja tasavertaiseen keskusteluun, jolla tähdättiin aiheen ja ihmisten ymmärtämiseen. Keskustelunaiheita olivat uupuminen, resilienssi ja työssä jaksaminen.

Voimavaravalmennuksen tavoitteena oli mielenhyvinvoinnin edistäminen ja voimavarojen näkyväksi tekeminen sekä niiden hyödyntäminen.

“Päivä täytti odotukset, oli matka itsen.”



“Sai uusia ideoita elävöittämään opetusta”

## Luovat menetelmät

Luovien menetelmien työpajoissa ideoitiin, miten osana omaa opetustaan voi hyödyntää erilaisia luovia menetelmiä. Työpajoissa kokeiltiin myös erilaisia menetelmiä: musiikkia ja ääntä, luontoa ja aisteja, kuvien käyttöä, kädentaiteja, draamaa, tanssia ja hauskanpitoa sekä luovaa kirjoittamista ja tarinoita.



# Tapahtumia ja toimintaa

## OPI-päivät

JOPE-hankkeen työntekijät olivat mukana Pohjois-Suomen Opettajainpäivillä 30.-31.1.2026 Oulussa näytteilleasettajana ja pitämässä työpajaa, OPI-päivillä oli paljon lämpimiä kohtaamisia.



## Jaksava, osaava ja pystyvä ope -webinaarit

Jaksava, osaava ja pystyvä ope -tukea ja työkaluja opettajan arkeen ja hyvinvointiin

Ti 14.4. | Ti 5.5. | Ti 11.8.

Webinaari 60 min

Ilmoittaudu mukaan!

<https://q.surveypal.com/JOPE-webinaarit-ilmoittautuminen>

Huhti- ja toukokuussa järjestettiin valtakunnalliset webinaarit, joissa esiteltiin hankkeen aikana työstettyjä työkaluja opettajan arkeen ja hyvinvointiin sekä esiteltiin toimintamalli.

Elokuun webinaari järjestetään 11.8.2026, jossa kerrotaan, kuinka viet toimintamallin osaksi koulun arkea.

Ilmoittaudu webinaariin qr-koodin kautta tai tästä linkistä:  
<https://q.surveypal.com/JOPE-webinaarit-ilmoittautuminen>



## Kulttuurinen moninaisuus rikastuttaa opettajan työtä

Kulttuurinen moninaisuus rikastuttaa opettajan työtä -ryhmähaastattelussa kolme oululaisen koulun opettajaa pohtivat millaisia kokemuksia heillä on kulttuurisesta moninaisuudesta omassa opetustyössään.

Tallenne löytyy täältä:  
<https://www.youtube.com/watch?v=GP2BSgqt4n8>



# JOPE - Opettajan ja rehtorin hyvinvoinnin malli Innokylässä

## Toimintamalli Innokylässä

JOPE - opettajan ja rehtorin hyvinvoinnin malli on julkaistu Innokylässä!

JOPE – Opettajan ja rehtorin hyvinvoinnin malli tukee opettajien ja rehtoreiden hyvinvointia vahvistamalla jaksamista, vuorovaikutustaitoja, positiivista mielenrenteyttä ja työyhteisön hyvinvointia helposti käyttöön otettavien menetelmien avulla.

LINKKI JA QR-KOODI INNOKYLÄÄN:

<https://www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/jope-opettajan-ja-rehtorin-hyvinvoinnin-malli#show-more>



## Jaksava, osaava ja pystyvä ope - hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen välineitä opettajille



Julkaisuissa avataan teemoja, jotka ovat osoittautuneet opettajien arjessa keskeisiksi: palautuminen ja vireystilan säätely, luottamus ja vuorovaikutus, työyhteisön ilmapiiri, motivaatio ja luovuus, ajan- ja työnhallinta sekä ammatillisen osaamisen kehittäminen.

Tutkimus- ja teoriataustan lisäksi jokaiseen lukuun on liitetty käytännönläheisiä harjoitteita, joita voi hyödyntää niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Harjoitteet on suunniteltu helpoiksi toteuttaa osana arkea, henkilöstöpäiviä tai pienryhmäkeskusteluja.

LINKKI JA QR-KOODI JOPE-KIRJAAN:

<https://www.theseus.fi/handle/10024/912468>

