

**TERVETULOA
MÄRSKYYN!**

Helsinki
Helsingfors

Millainen koulu Märsky on?

- Opiskelijoita: Märsky 1000 ja Perho sekä Kolmen kampuksen urheiluopisto 160
- Henkilökuntaa: 140
- Lukion alku ja ensimmäinen lukuvuosi
 - tavoitteena 50-60 opintopistettä ensimmäisen lukuvuoden aikana, periodissa 12-14 pistettä
 - 1-2 periodeihin on tehty valinnat valmiiksi
 - ryhmänohjaajan pitämät oppitunnit
- Seurantajärjestelyt
 - ryhmänohjaajat, opinto-ohjaajat, valmentajat, aineenopettajat, kotiväki

Tukitoimet

- kouluterveydenhoitajat ja koululääkäri
- koulupsykologit ja kuraattorit
- erityisopettaja
- tukikurssit, pajat: englanti, läksy, matematiikka, ruotsi ja äidinkieli,
- kaupungin verkko-opinnot ja Märskyn omat kesäopinnot
- urheilulukio
 - fysioterapia, urheilulääkäripalvelut, ravinto- ja psyykinen valmennus
- vakuutukset
- kouluravintola: aamupala, koululounas, iltapäiväruokailu

Opiskelijoiden hyvinvointi

- Opiskelijoiden hyvinvointi on kaikkien yhteinen asia
- [Video](#) opiskeluhuollon tukipalveluista suomeksi (4 min)
- QR-koodit opiskelijan tukiverkoston



TUKIVERKOSTO



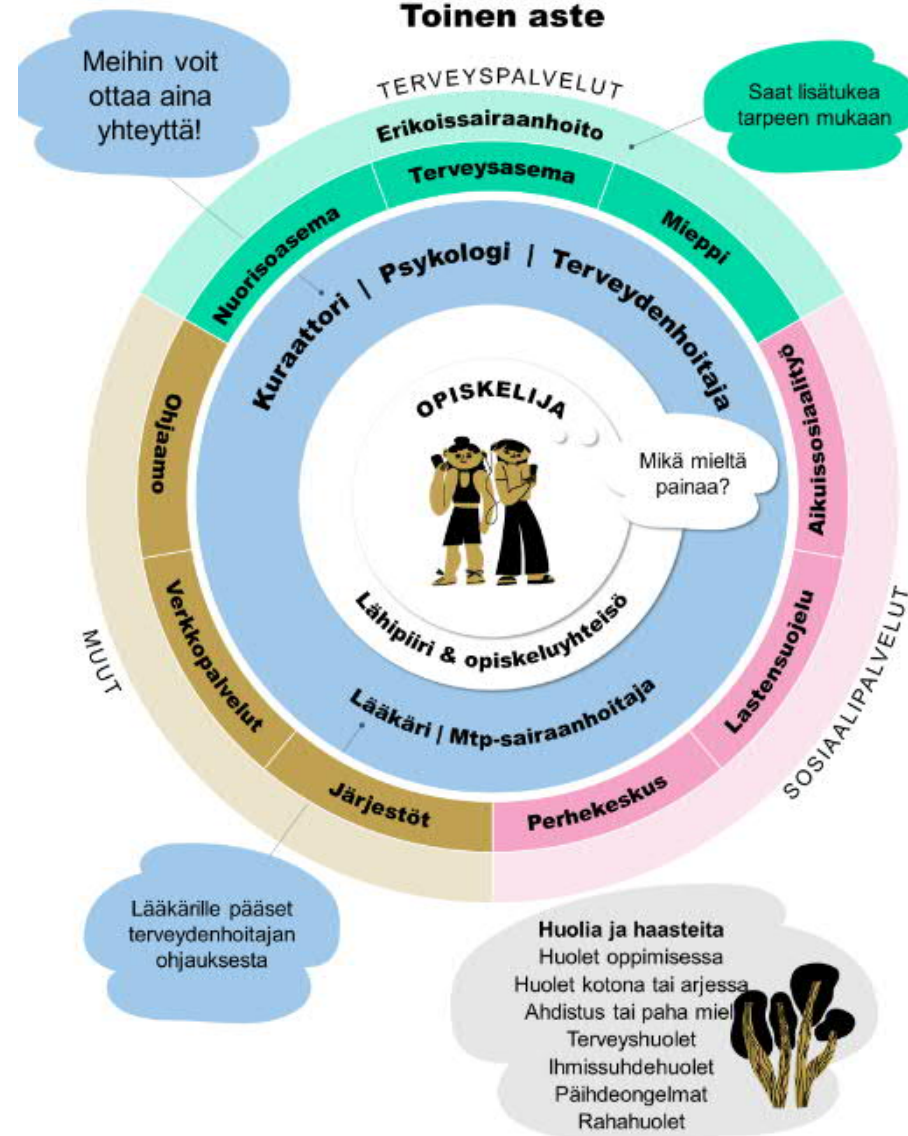
STÖDNÄTVERKET



SUPPORT NETWORK

Helsinki
Helsingfors

Ympärilläsi on laaja tukiverkosto Toinen aste



OPIKELIJAHUOLLON GRAAFINEN KUVAUS

Opiskeluhuolto tukemassa

Psykologit

Stephanie Sundman
p. 040 669 2888
(myös vihta-ajanvaraus) /
2. kerros huone 223
Janica Järvenpää,
urheilupsykologi (sert.)
p. 045 2799 431

Kuraattorit

Hanna Kempe-Jalonen
p. 040 160 7694 (myös vihta-
ajanvaraus)/2. kerros huone
224 (paikalla ma-ke)
Kati Gabrielsson
p. 040 6837 3122 (paikalla to-
pe)
Yhteisöllisen työ Tiia
Asikainen p. 040 631 7820

Terveydenhoitajat

Milla Kelonurmi
p. 050 310 5571 / 2. kerros
huone 222)
Lotta Juurikivi
p. 040 865 5854 / 2. kerros
huone 225 (paikalla ke-pe)

- Koululääkäri tavattavissa
ajanvarauksella

- Opiskeluhuollon tavoittaa Wilman kautta, puhelimitse tai ajanvarauksella.
- Nuoren voi ohjata ottamaan suoraan yhteyttä ja varaamaan ajan esim. tekstarilla tai Wilma-viestillä.
- Nuoren luvalla huoltaja tai opettaja voi pyytää meitä ehdottamaan hänelle tapaamisaikaa.

Olkaa rohkeasti yhteydessä 😊

Poissaolot

- Opiskelijalla on läsnäolovelvoite.
- Kaikki poissaolot anotaan ja selvitetään Wilmassa sähköisesti. Alaikäisen opiskelijan huoltaja selvittää poissaolot mahdollisimman nopeasti.
- Opiskelijan on pidettävä huoli poissaolojen aikana tehdyn koulutyön suorittamisesta ja sovittava tästä yhdessä opintojakson opettajan kanssa.

Wilman käyttö poissaoloissa

- Etukäteen tiedossa olevat kokonaisen päivän tai pidemmät poissaolot anotaan Wilmassa (Hakemukset ja päätökset → Tee uusi hakemus → Lyhytaikainen poissaolo koulutyöstä).
- Äkilliset koko päivän poissaolot, esim. sairauspoissaolot, selvitetään Wilmassa (Tuntimerkinnät → Ilmoita poissaolosta). Kirjoita lisätietoihin poissaolon syy.
- Tämä on mahdollista tehdä edellisenä päivänä klo 12 jälkeen.
- Myös yksittäiset etukäteen tiedettävät tuntipoissaolot voi selvittää tällä tavalla, tällöin lisätietoon kirjoitetaan poissaolotunti, esim. 4-tunnilla lääkärikäynti.

Wilman käyttö poissaoloissa

- Sairauspoissaoloon käytetään vaaleanvihreää merkintää. Terveystieteellisen syyn takia poissaoloon ei tarvita lisäselvitystä.
- Poissaolot yksittäisiltä tunneilta selvitetään mahdollisimman pian, jos niitä ei ole etukäteen selvitetty (punaiset tuntimerkinnät).
- Ilmoitus poissaolosta näkyy Wilman etusivulla
- Opettajat merkitsevät Wilmaan myös opiskelijoiden poistumiset kesken oppitunnin. Käytössä ovat merkinnät "poistui oppitunnilta" tai "poistui erityistehtävän vuoksi". Näitä poistumisia on myös huoltajien hyvä seurata.

MÄRSKYN URHEILU

Vanhempainilta 29.8 2023

Simo Tarvonen



Urheilijan kaksoisura Märskyssä

- Valmennusoikeus on kaikilla niillä, jotka ovat päässeet URLU-pisteillä sisään
- Valmennukseen voi hakea lukuvuoden aikana
 - Sähköinen hakemus; hakemuksen jättäminen ei vielä takaa valmennusoikeutta
 - Valmennus voi alkaa aikaisintaan toisen jakson alusta
 - Urheilijan taso, asenne, motivaatio, tavoitteet vs. ryhmän koko, tilat, välineet
- Valmennussopimus
 - Urheilijan oikeudet ja vastuut
- Valmennusoikeus
 - Koko valmennus 2 opintopistettä valmennusta / periodi = 10 opintopistettä vuodessa
 - Lisätty valmennus 12-14 opintopistettä vuodessa
 - Puolivalmennus 1 opintopiste / periodi = 5 opintopistettä vuodessa => voidaan takautuvasti nostaa "koko valmennukseksi"
- Lajiryhmäkohtaisesti 3 – 9 harjoitusta viikossa
- Kaikkien valmennusurheilijoiden asemaa arvioidaan koko ajan

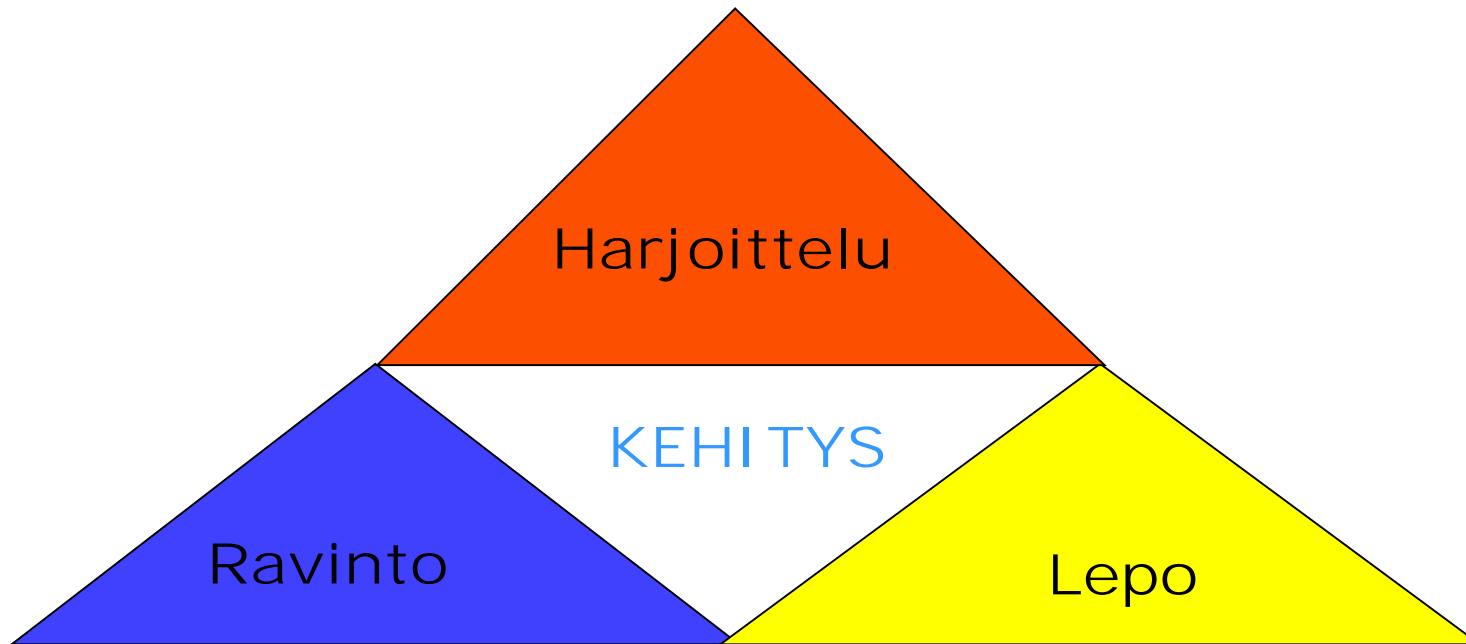
Asiantuntijatoiminta valmennuksen tukena

- Urheilijan opinto-ohjaus
- Fysioterapia
- Ravintovalmennus
- Psyykkinen valmennus
- Valmennuksen teoriaopetus
- Urheilulääkäripalvelu Helsingin urheilulääkäriasema HULA (opiskelijalle omakustanteinen)
- Tarkemmat tiedot ja toimintaohjeet lukuvuosioppaasta

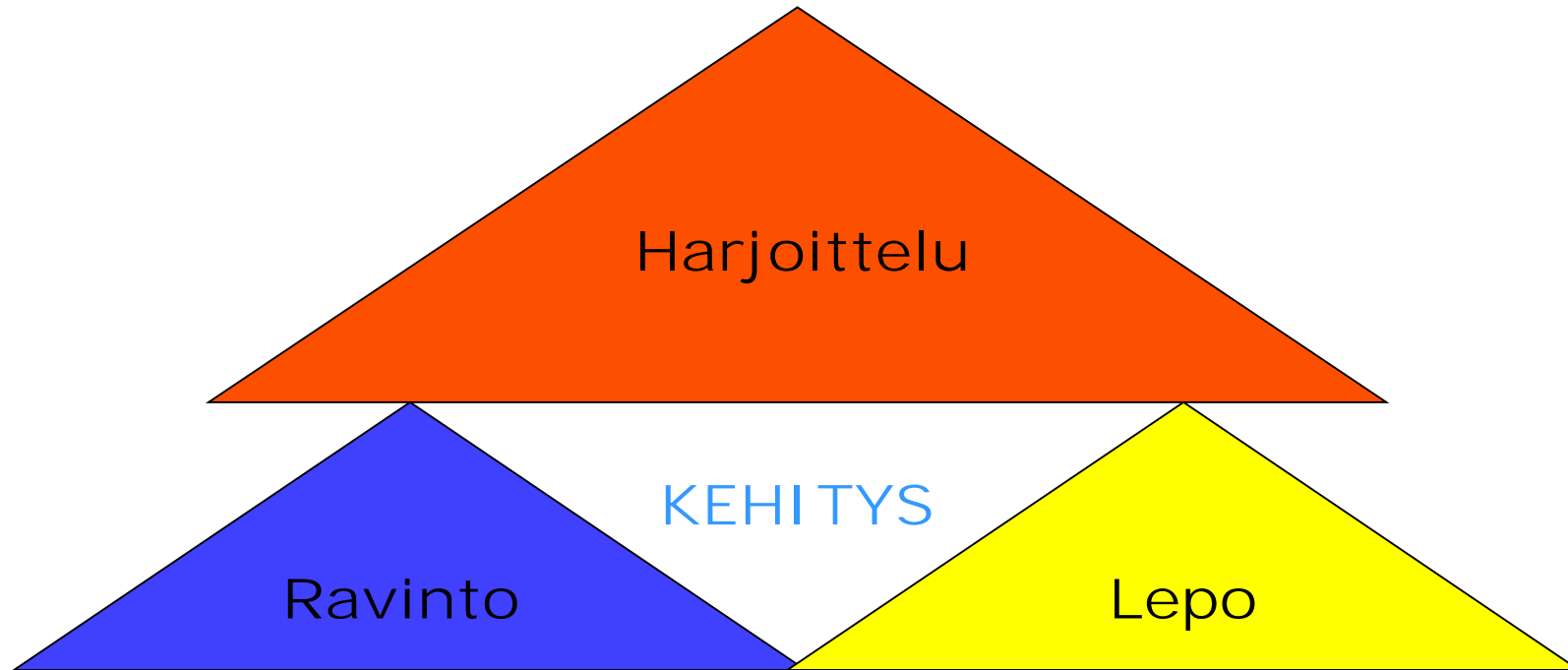
Ensimmäisen lukiovuoden haasteita ja tavoitteita

- Uusi ympäristö, uudet kaverit, tahti kiihtyy, harjoittelumäärä kasvaa, opinnot vaativat enemmän aikaa, kilpailu urheilukentillä kovenee, nuorten sosiaaliset paineet ...
- Tavoitteena sisäistää omassa elämässä huippu-urheilijan "peruspaketti" ja urheilullinen elämäntapa
 - Rohkeus olla urheilija
 - Oikea harjoitusmäärä – ei liikaa mutta tarpeeksi
 - Elämäntapa; päivärytmi, uni, lepo, ruokailu
 - Ajankäyttö

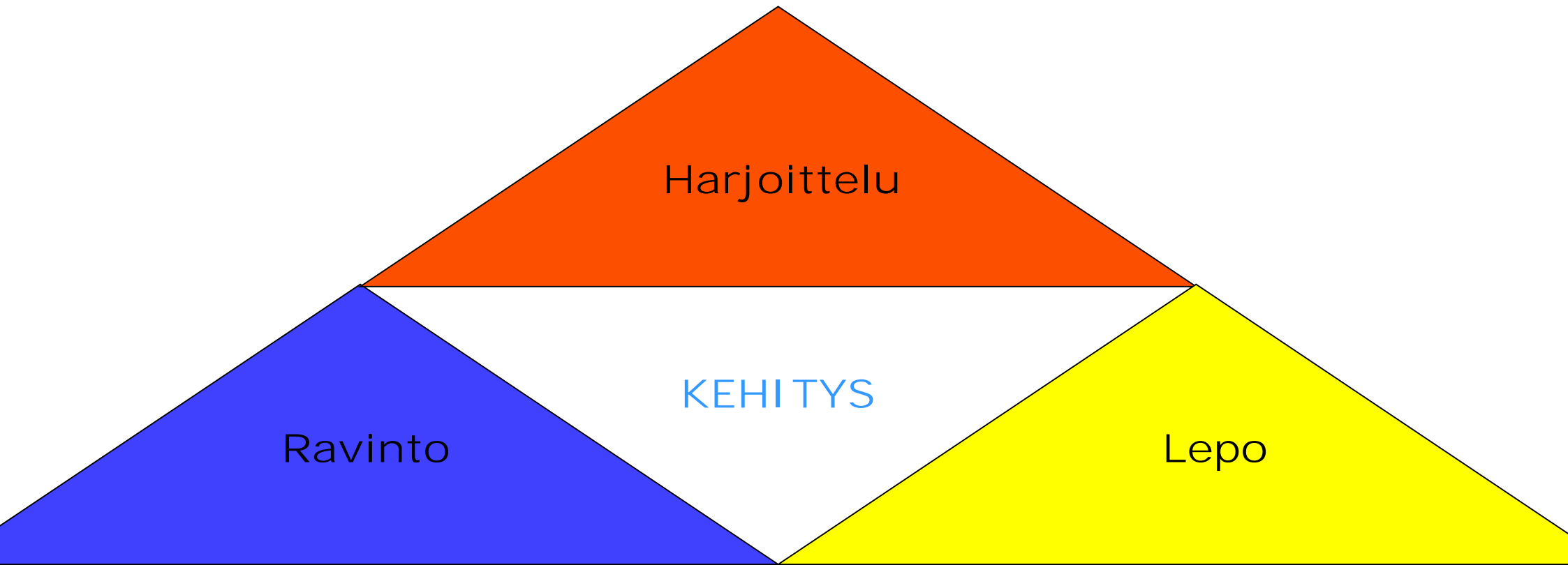
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



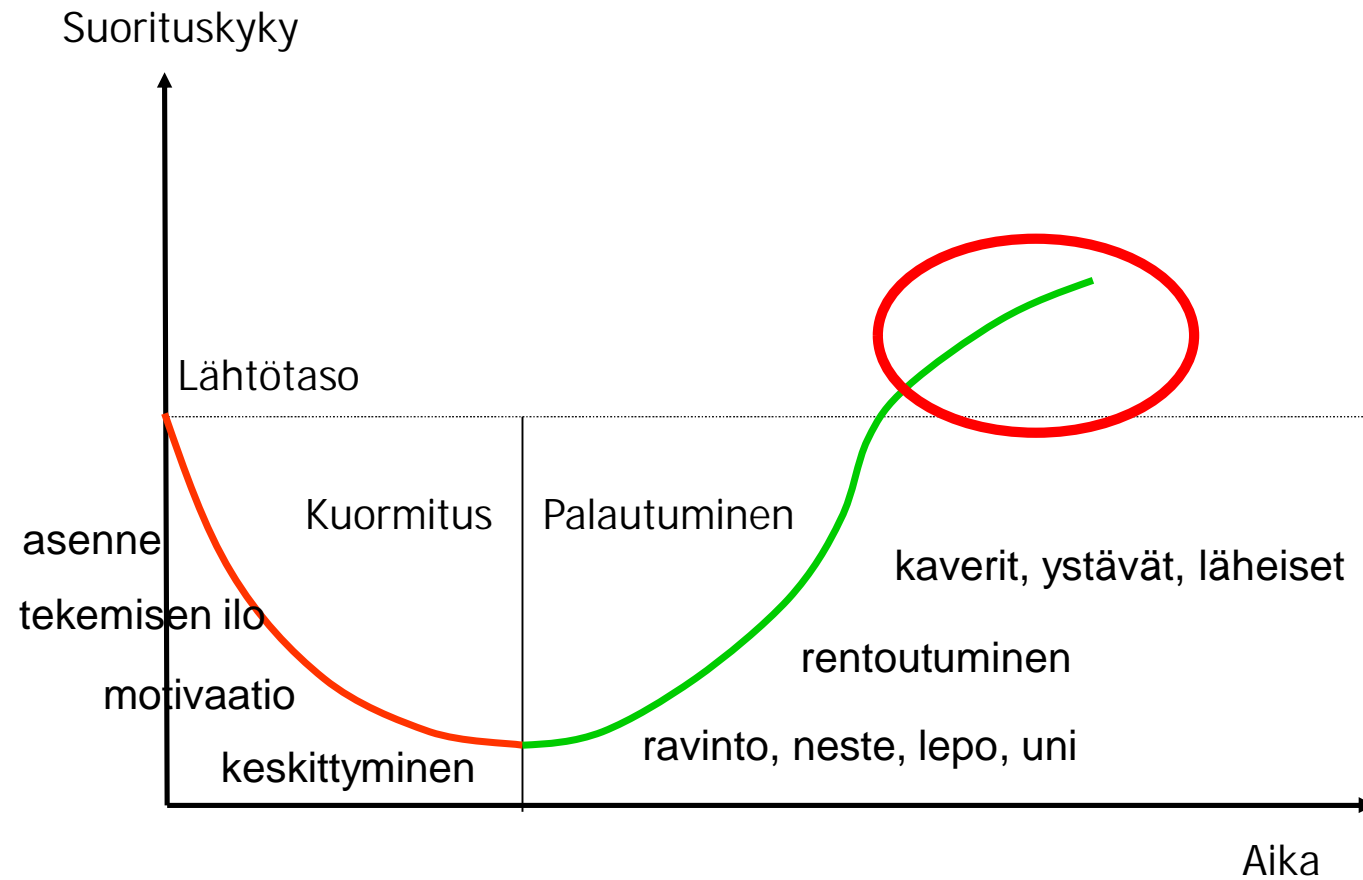
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Superkompensaatio



Muutamia huomioita kotiväelle

- ensimmäinen lukiovuosi on raskas
- perusasioista huolehtiminen: ruokailu, lepo, aikataulut
- realististen tavoitteiden asettaminen yhdessä nuoren kanssa
- valmennuksessa oleva voi jättää pakollisia moduuleja pois 16 pisteen edestä, jos valmennusta on vähintään 24 pistettä

Lukuvuoden tavoitteet:

Oppiminen ja opiskelu

- Omien tavoitteiden asettaminen ja oppimista tukevan palautteen antaminen
- Hyvä suoriutuminen ylioppilaskokeista

Yhteisöllisyys

- Yhteiset tapahtumat ja niihin osallistuminen
- Yksinäisyyden ehkäiseminen koko toiminnassa
- Koulun turvallisuuskulttuurin vahvistaminen
- Turvallisen yhteisön pelisääntöjen laatiminen ja noudattaminen

