

TERVETULOA MÄRSKYYN!

Helsinki
Helsingfors

Millainen koulu Märsky on?

- Opiskelijoita: Märsky 1060 ja Perho sekä Kolmen kampuksen urheiluopisto 200
- Henkilökuntaa: 140
- Lukion alku ja ensimmäinen lukuvuosi
 - 1-2 periodeihin on tehty valinnat valmiiksi
 - ryhmänohjaajan pitämät opintojaksot ja koko ryhmällä yhteisiä opintojaksoja
- Seurantajärjestelyt
 - ryhmänohjaajat, opinto-ohjaajat, valmentajat, aineenopettajat, kotiväki

Urhea-kampus



Tukitoimet

- kouluterveydenhoitajat ja koululääkäri
- koulupsykologi ja kuraattorit
- erityisopettajat
- liikunnan asiantuntija
- urheilulukio: fysioterapia, urheilulääkäripalvelut, ravinto- ja psyykkinen valmennus
- tukikurssit, pajat: englanti, läksy, matematiikka, ruotsi ja äidinkieli,
- kaupungin verkko-opinnot ja Märskyn omat kesäopinnot
- kouluravintola: aamupala, koululounas, iltapäiväruokailu
- hyvinvointikahvilat, olkkarihengailut, liikuntavälkät, yhteisölliset aamuharjoitukset.

Opiskelijoiden hyvinvointi

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



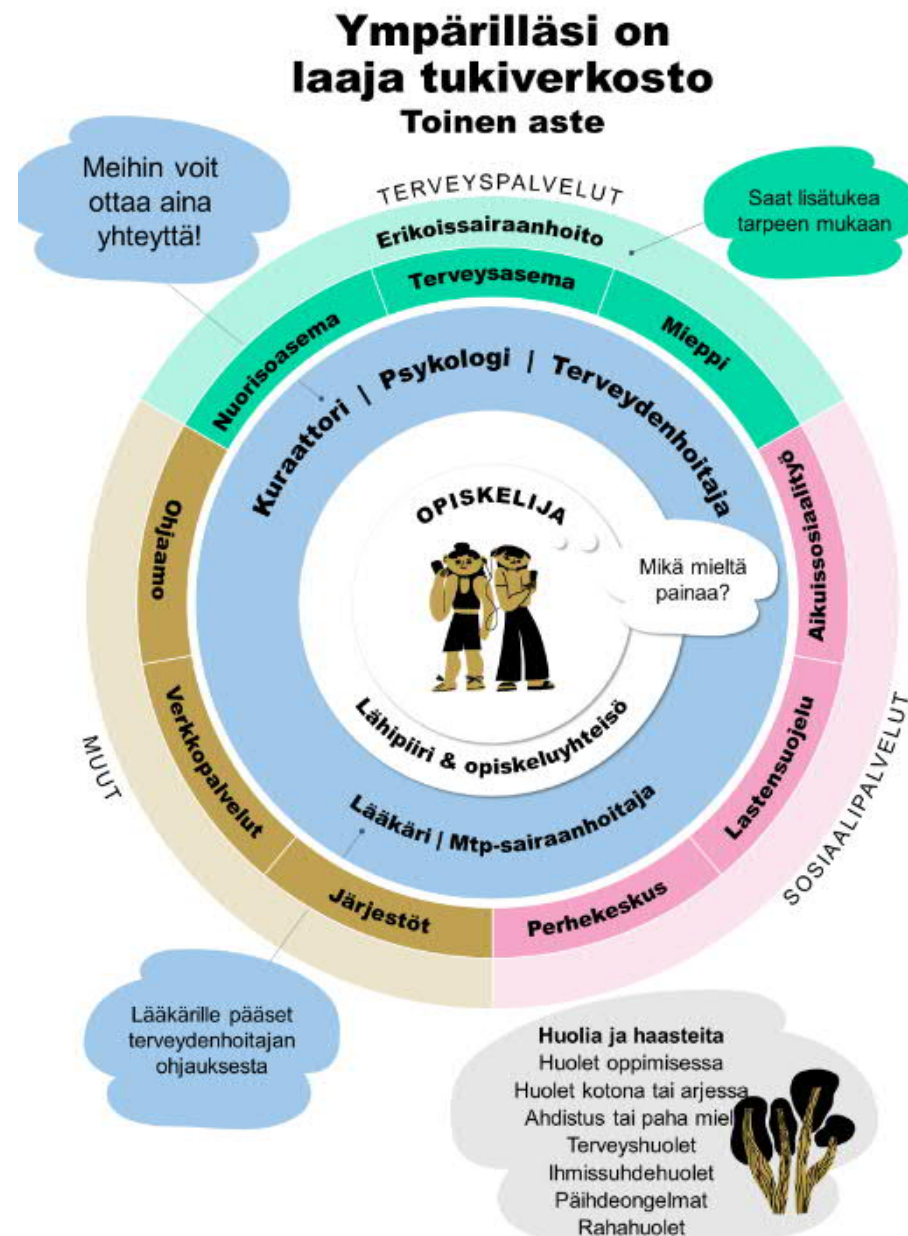
TUKIVERKOSTO



STÖDNÄTVERKET



SUPPORT NETWORK



OPIKELIJAHUOLLON GRAAFINEN KUVAUS

Opiskeluhuolto tukemassa

Psykologit

Stephanie Sundman
p. 040 669 2888
(myös vihta-ajanvaraus) /
2. kerros huone 223
Riikka Pasanen,
urheilopsykologi
p. 050 561 2776

Kuraattorit

Riikka Häkkinen
p. 040 160 7694 (myös vihta-
ajanvaraus)/2. kerros huone 225
Hanna Kempe-Jalonen (myös
vihta-ajanvaraus)/2. kerros
huone 224 p. 040 861 7256

Liikuntacoach

Jami Laaksonen
p. 040 549 7962

Terveystenhoitajat

Milla Kelonurmi
p. 050 310 5571 / 2. kerros
huone 222)
Janita Teliranta
p. 050 310 5614 / 2. kerros
huone 219

- 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.
- Opiskelijalle voidaan anoa myös keskeytystä opinnoista esimerkiksi vaihto-opiskelun vuoksi. Hakemus tehdään Wilman kautta.

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. Terveystieteiden syyn takia poissaoloon ei tarvita lisäselvitystä.
- Poissaolot yksittäisiltä tunneilta selvitetään mahdollisimman pian, jos niitä ei ole etukäteen selvitetty (punaiset tuntimerkinnot).
- Ilmoitus poissaolosta näkyy Wilman etusivulla.
- Opettajat merkitsevät Wilmaan myös opiskelijoiden poistumiset kesken oppitunnin. Käytössä ovat merkinnot ”Lähti kesken oppitunnilta” tai ”Lähti erityistehtävän vuoksi oppitunnilta”. Näitä poistumisia on myös huoltajien hyvä seurata.

Vanhempainilta 28.8 2025
MÄRSKYN URHEILU
Simo Tarvonen



Urheilijan kaksoisura Märskyssä

- Valmennusoikeus on kaikilla niillä, jotka ovat päässeet URLU-pisteillä sisään
- Valmennukseen voi hakea 5.9 saakka – päätökset syyskuun puolen välin jälkeen
 - 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
 - HUOM! Valmennukseen voi hakea myös tammikuussa
- Valmennussopimus
 - Urheilijan oikeudet ja vastuut
- Valmennus on osa lukio-opintoja
 - Valmennuksesta saa 2 opintopistettä / periodi = 10 opintopistettä vuodessa
 - Lisätty valmennus 12-14 opintopistettä vuodessa
 - Antaa poislukuoikeuden erikseen sovittavista pakollisista lukiokursseista
- Lajiryhmäkohtaisesti 3 – 9 harjoitusta viikossa
- Kaikkien valmennusurheilijoiden asemaa arvioidaan koko ajan

Asiantuntijatoiminta valmennuksen tukena

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

Urheilijan lääkärintarkastus



HULA – Helsingin urheilulääkäriasema
Urheilulääketieteen säätiö sr

www.hula.fi

”Terveystarkastusta ei tarvitse tehdä joka vuosi, jos kaikki on kunnossa, mutta (ainakin) kertaalleen se kannattaa tehdä tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille.”



URHEA
SPORTTI

www.urheasportti.fi/ajanvaraus

Urhea Sportti tarjoaa asiantuntijatukea suorituskyykyyn, vammakuntoutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

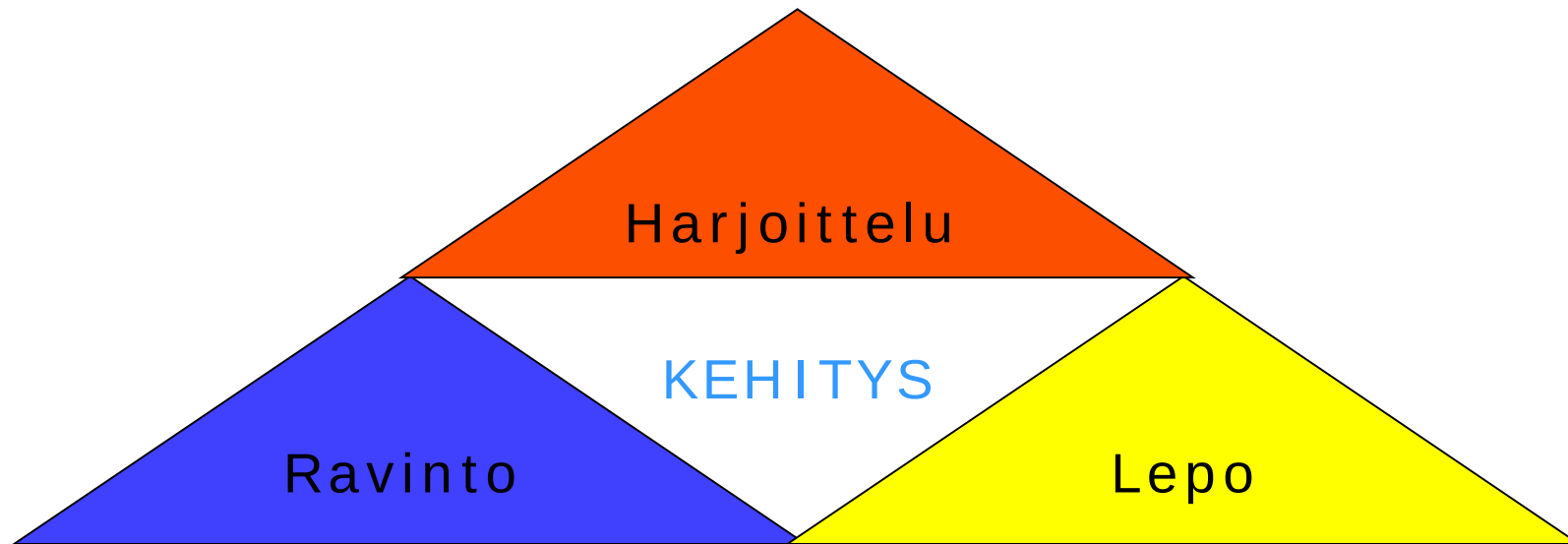
- Fysiikkavalmennus ja testaus
- Urheilufysioterapia
- Urheiluhieronta
- Psyykinen valmennus
- Urheiluravitsemus

Kaikki asiantuntijamme ovat tottuneet toimimaan moniammatillisissa valmennustiimeissä

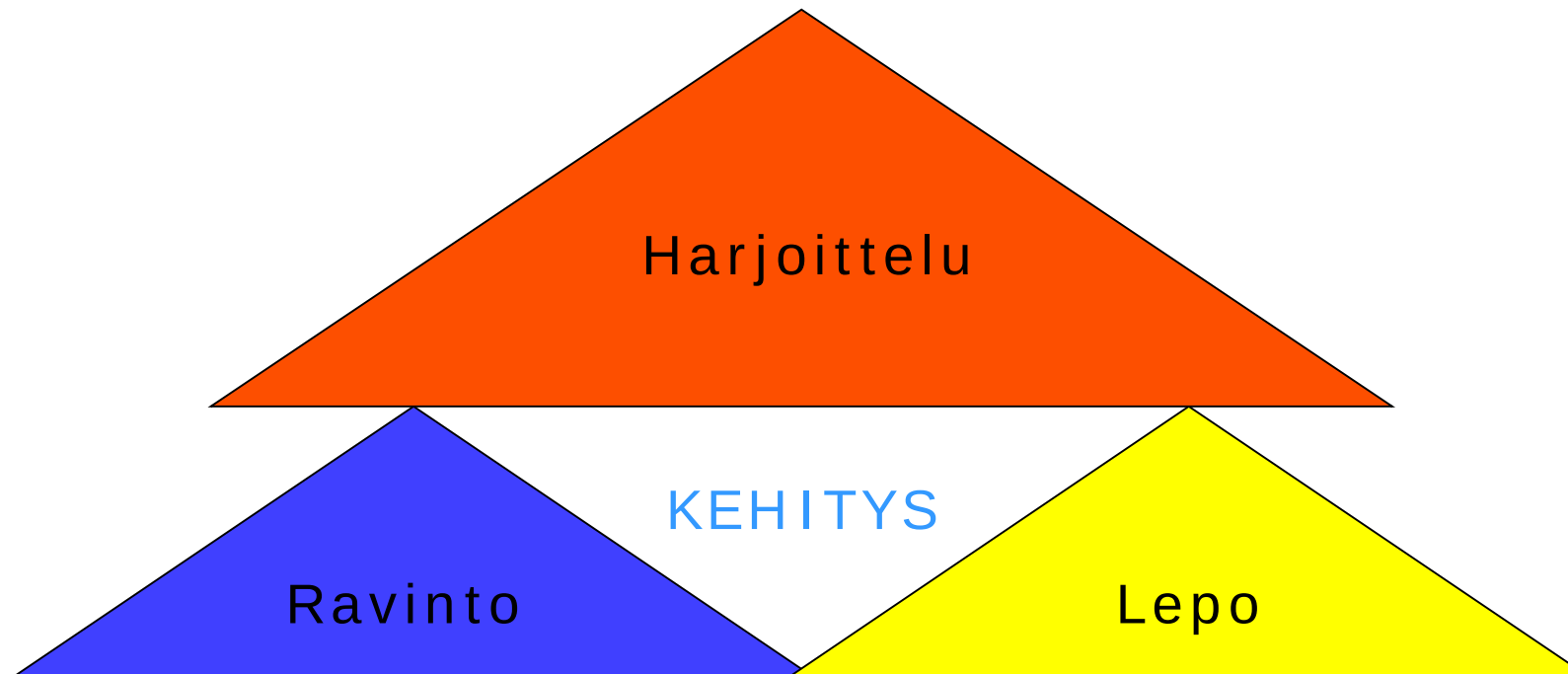
Ensimmäisen lukiovuoden haasteita ja tavoitteita

- 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

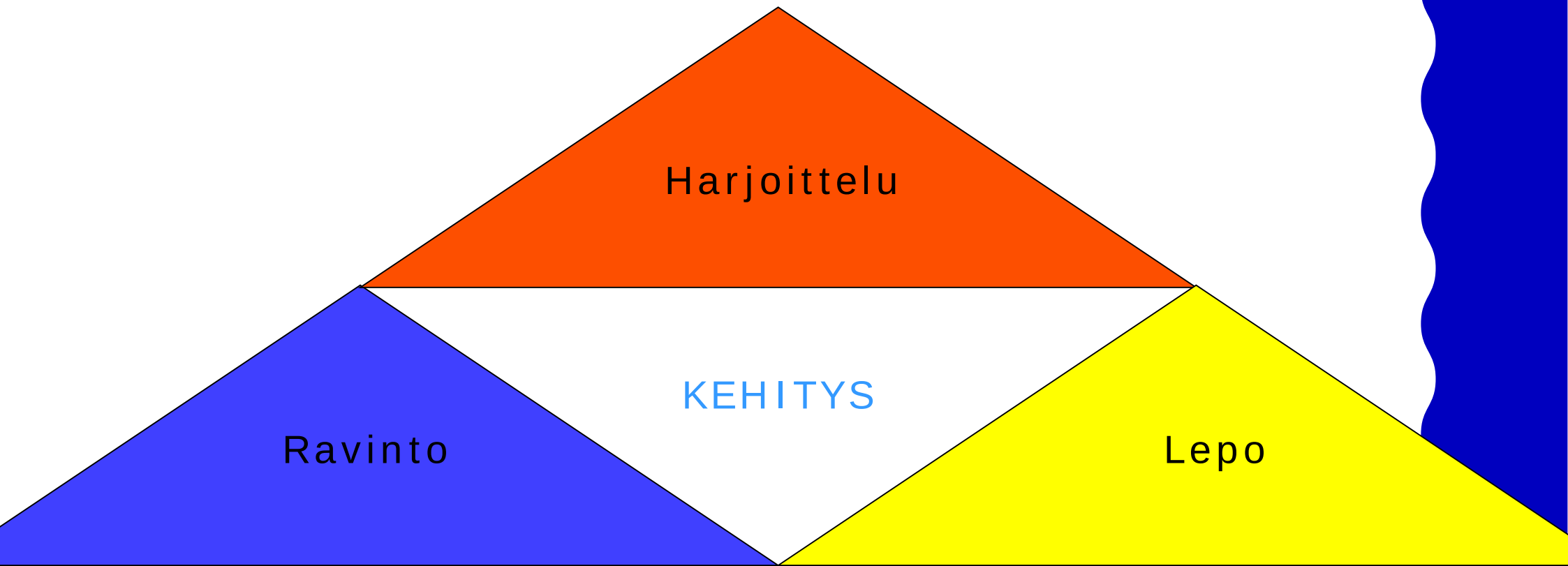
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



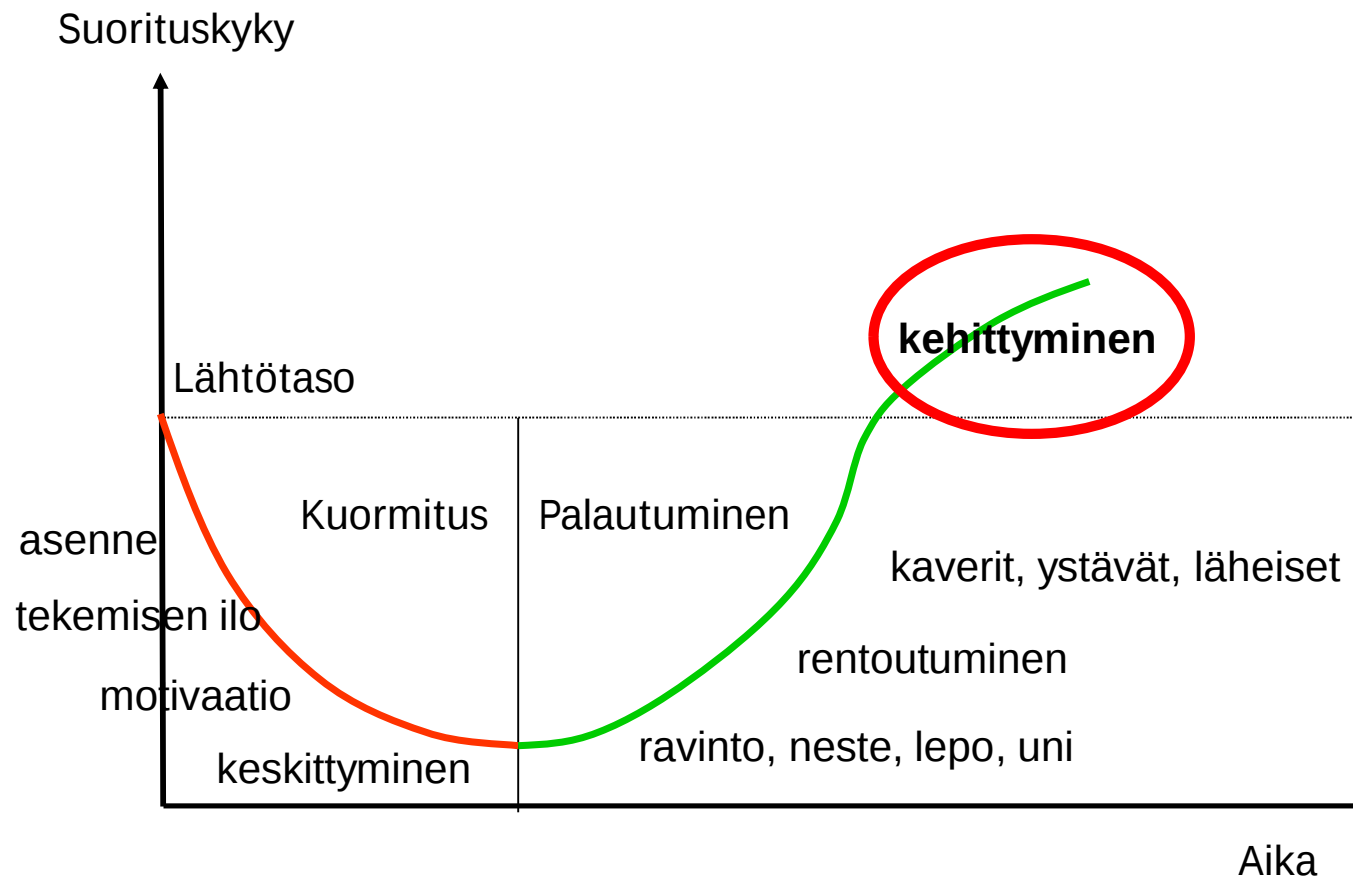
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Superkompensaatio



Lukuvuoden teemana vaatimustason nostaminen

- Liittyy suomalaisen urheilun yleisen vaatimustason nostoon. Märsky on tässä kehitystyössä aktiivinen ja edelläkävijä.
- Vaatimustason nostamisen perustelu on helppoa; menestyneillä urheilijoilla on urheilullinen elämäntapa ja he harjoittelevat hyvin sekä paljon.
- Hyvin tekeminen ja parhaansa yrittäminen on voimaannuttavaa ja palkitsevaa. Täysillä voi tehdä myös ilon kautta pilke silmäkulmassa.

Lukuvuoden teemana vaatimustason nostaminen

- Kaiken pohjana yhteiset pelisäännöt
 - koulun järjestyssäännöt
 - valmennussopimus
 - valmennusryhmien yhteiset toimintasäännöt
- harjoitukset alkavat täsmällisesti – kaikki paikalla valmiina harjoittelemaan
- jos urheilija on estynyt, ilmoitus etukäteen valmentajalle
- tervehdi ja kiitä - treeni alkaa tervehtimisellä ja treeni päättyy kiitokseen
- treeneissä ei kännyköitä. Valmentajalla oikeus käyttää työhön liittyvissä asioissa
- Lisäksi valmennusryhmällä omia sääntöjä

Lukuvuoden teemana vaatimustason nostaminen

- Urheilijalta vaadittavia asioita - harjoittelun laatutekijät
 - tavoitteellinen harjoittelu
"säännöllisesti ja määrätietoisesti kohti tavoitetta"
 - motivaatio itsensä kehittämiseen
"keskityn, olen läsnä joka hetkessä"
 - urheilullinen asenne urheilu-uraan ja elämäntapoihin
"tehdään täysillä - every rep counts"
- Filosofiana Martin Rooneyn kysymykset
 - Mikä sun tärkein harjoitus on? => Seuraava harjoitus
 - Mikä sun tärkein ruokailu on? => Seuraava ruokailu
 - Mikä sun tärkein lepoaika on? => Seuraavan yön uni

Urhea-halli

**Kaikilla Märskyn opiskelijoilla
käyttöoikeus koulupäivinä klo 7-17**

Märskyläisten urheiluakatemiakortti

- Valmennusurheilijoille
- Voimassa vuoden ostopäivästä
iltaisin, viikonloppuisin ja loma-
aikoina
- Hinta 195 € (sis. alv 14 %)

Loma-ajan kortti

- Valmennusurheilijoille
- Voimassa vuoden ostopäivästä
syys-, joului-, talvi- ja kesälomilla
- Ei oikeutta ilta- ja
viikonloppukäyttöön kouluaikoina
- Hinta 90 € (sis. alv 14 %)

Helsinki



Tervetuloa Märskyyn



Helsinki

Muutamia huomioita kotiväelle

- lukion aloittaminen on iso muutos nuorille
- 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
- Vakuutukset: varmistakaa, että nuorella on kattava vakuutus erityisesti urheilulinjalla. Koulun vakuutus kattaa julkisen terveydenhuollon palvelut.

Lukuvuoden tavoitteet:

Oppiminen ja opiskelu

- Omien tavoitteiden asettaminen ja oppimista tukevan palautteen antaminen
- Hyvä suoriutuminen ylioppilaskokeista omalla tasolla
- Tule kouluun oppimaan, opiskelemaan ja kehittymään

Hyvinvointi

- Huolehdin omasta hyvinvoinnistani ja jaksamisesta
- Kannustan ja annan läheisilleni positiivista palautetta

Yhteisöllisyys

- Osallistun yhteisiin tapahtumiin
- Arvostan kaikkia kouluyhteisön jäseniä
- Noudatan turvallisen yhteisön pelisääntöjä.



Mäskyn säännöt

MÄKELÄNRINTEEN LUKION TURVALLISEN YHTEISÖN PELISÄÄNNÖT

- 1** Kunnioitan muita ja kohtaan muut avoimesti.
- 2** Annan toisille kehon- ja mielenrauhan.
- 3** Myönnän virheeni ja kannan vastuun.
- 4** Puutun kiusaamiseen ja asiattomaan käytökseen.
- 5** Saavun kouluun avoimin mielin ja annan opiskelurauhan.
- 6** Pidän kouluympäristön siistinä.
- 7** Olen aktiivinen Mäsky.



URHEILUOPPILAITOS
Mäkelänrinteen lukio

Sanat

- Sano toiselle ”kiitos”
- Jaa arjen pieniä kohteliaisuuksia
- Kun ajattelet toisesta jotain hyvää sano se
- Mieti mitä hyvää toinen tekee ja saa aikaan – kerro se hänelle
- Puhu hyvää selän takana
- Jaa kuulemasi kehu toiselle
- Kirjoita arvostava kirje

Teot

- Katso silmiin ja tervehdi
- Hae toiselle kahvia/teetä
- Tee toista ilahduttava pieni teko
- Kutsu toinen mukaan yhteiseen keskusteluun
- Kysy toisen mielipidettä
- Osoita luottamusta
- Pyydä apua
- Kohtele kaikkia reilusti
- Anna pieni, ilahduttava lahja

Kohtaaminen

- Pysähdy toisen äärelle ja anna jakamaton huomiosi
- Katso toista arvostavasti
- Kuuntele myötäelävästi
- Pyri ymmärtämään aidosti mitä toinen tarkoittaa
- Kohtaa toinen mielessäsi hyväksyen

RO-tapaamisten luokat

Ryhmä	luokka	ryhmänohjaaja
• 25A	206	Vikberg Piia
• 25B	232	Leppäaho Terhi
• 25C	L215	Rantala Mikko
• 25D	304	Miskala-Nurmi Laura
• 25E	235	Huikari Miika
• 25F	308	Terhemaa Oskari
• 25G	205	Ahonen Niko
• 25H	002	Pirilä Veera
• 25I	L216	Ojanperä Akseli

