

**TERVETULO
MÄRSKYYN!**

Helsinki
Helsingfors

Millainen koulu Märsky on?

- Opiskelijoita: Märsky 1044 ja Perho sekä Kolmen kampuksen urheiluopisto 160
- 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
- koulupsykologit ja kuraattorit
- erityisopettajat
- urheilulukio
 - fysioterapia, urheilulääkäripalvelut, ravinto- ja psyykinen valmennus
- tukikurssit, pajat: englanti, läksy, matematiikka, ruotsi ja äidinkieli,
- kaupungin verkko-opinnot ja Märskyn omat kesäopinnot
- kouluravintola: aamupala, koululounas, iltapäiväruokailu
- hyvinvointikahvilat, olkkarihengailut, yhteisölliset aamupalat ja aamuharjoitukset.

Opiskelijoiden hyvinvointi

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



TUKIVERKOSTO



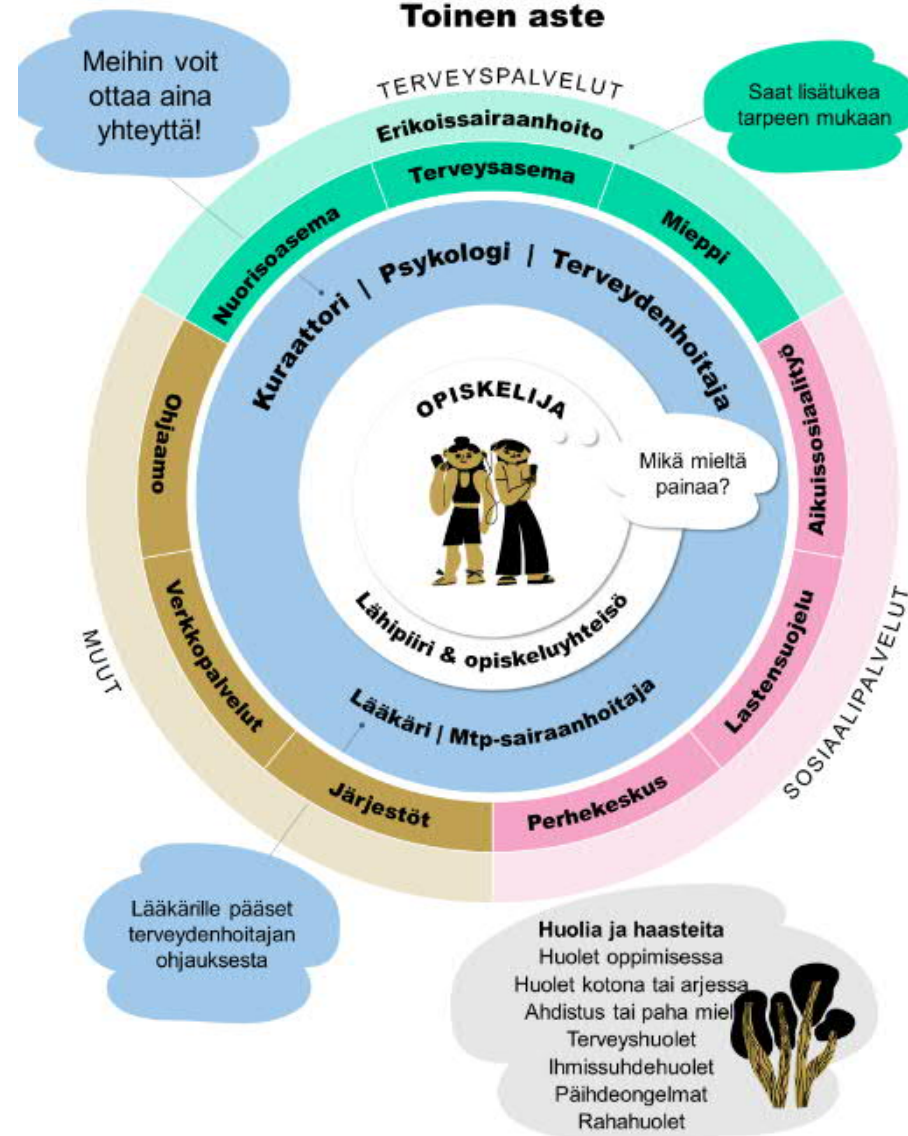
STÖDNÄTVERKET



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

Riikka Häkkinen
p. 040 160 7694 (myös vihta-
ajanvaraus)/2. kerros huone 224
(paikalla ma-ke)
Kati Gabrielsson
p. 040 6837 3122 (paikalla to-pe)

Liikuntacoach

Jami Laaksonen
p. 040 549 7962

Terveydenhoitajat

Milla Kelonurmi
p. 050 310 5571 / 2. kerros
huone 222)
Janita Teliranta
p. 050 310 5614 / 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.
- 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. 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 "Lähti kesken oppitunnilta" tai "Lähti erityistehtävän vuoksi oppitunnilta". Näitä poistumisia on myös huoltajien hyvä seurata.

Vanhempainilta 29.8 2023
MÄRSKYN URHEILU
Simo Tarvonen



Urheilijan kaksoisura Märskyssä

- Valmennusoikeus on kaikilla niillä, jotka ovat päässeet URLU-pisteillä sisään
- Valmennukseen voi hakea 4.9 saakka – päätökset 11.9 mennessä
 - 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 myöhemmin lukuvuoden aikana
- 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
- Psyykkinen 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 suorituskykyyn, vammakuntoutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

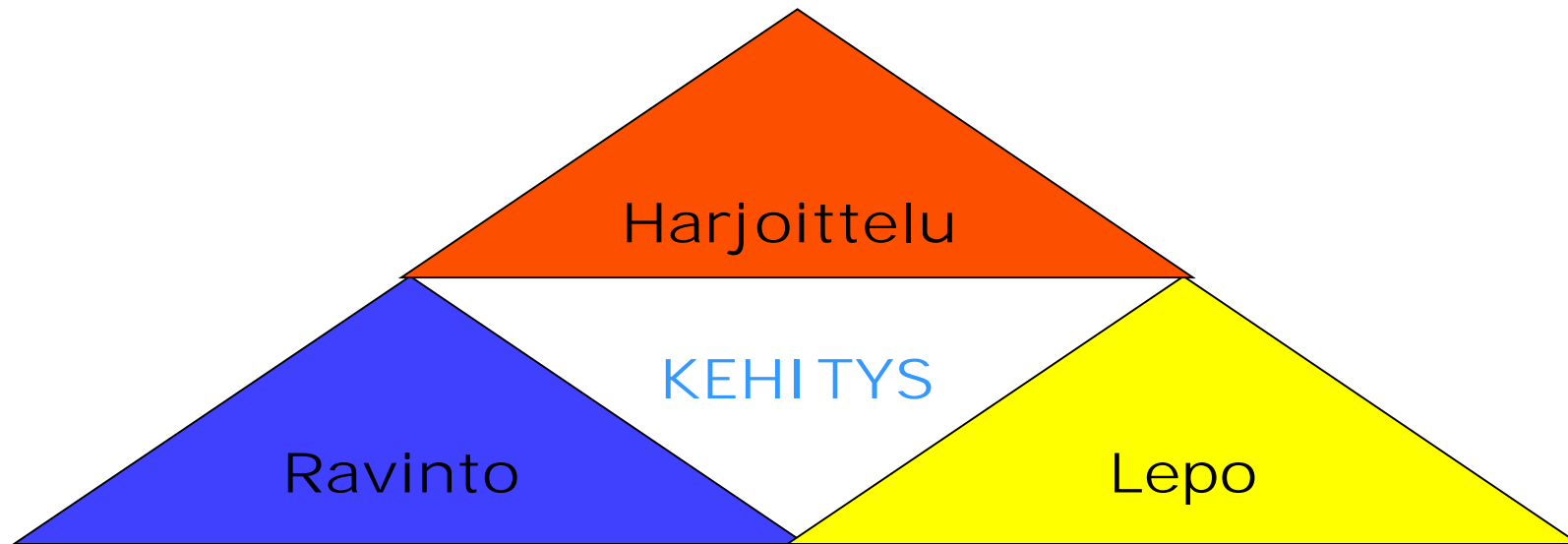
- Fysiikkavalmennus ja testaus
- Urheilufysioterapia
- Urheiluhieronta
- Psyykinen valmennus
- Urheiluravitsemus

Kaikki asiantuntijamme ovat tottuneet toimimaan moniammatillisissa valmennustiimeissä

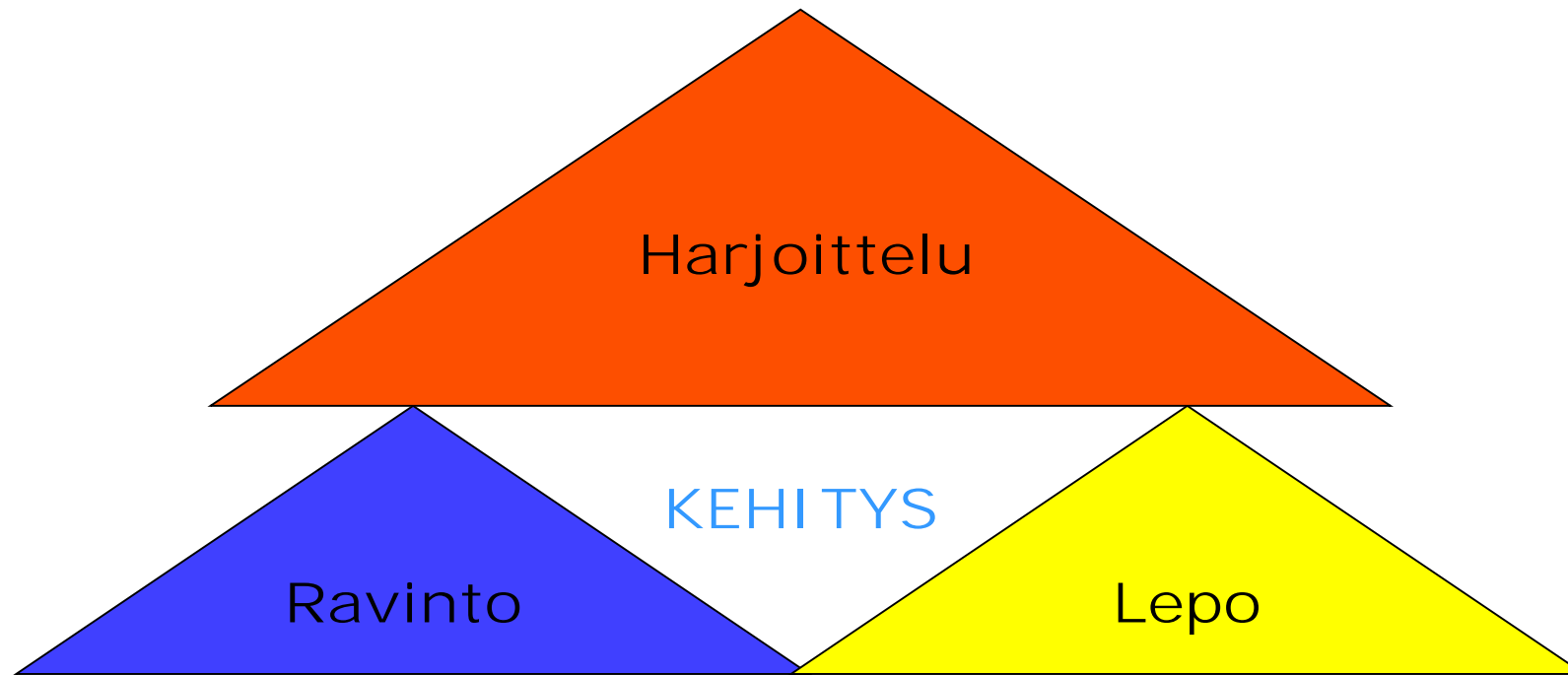
Ensimmäisen lukiovuoden haasteita ja tavoitteita

- 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

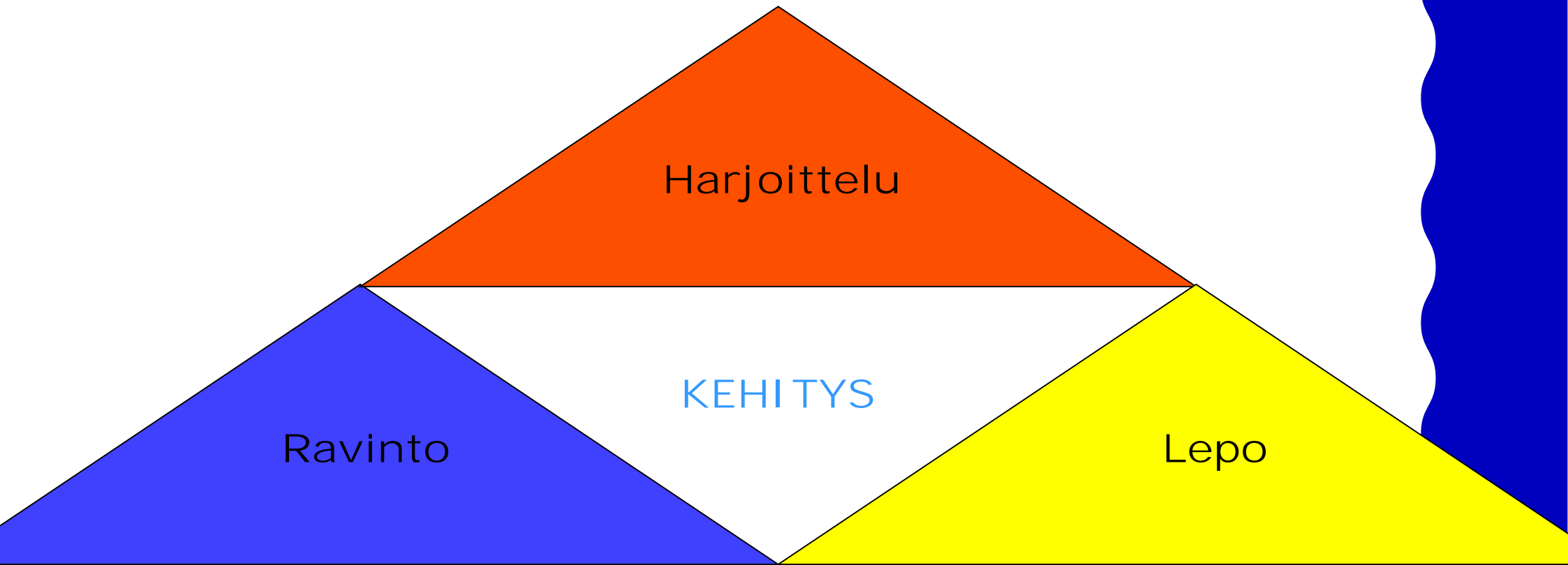
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



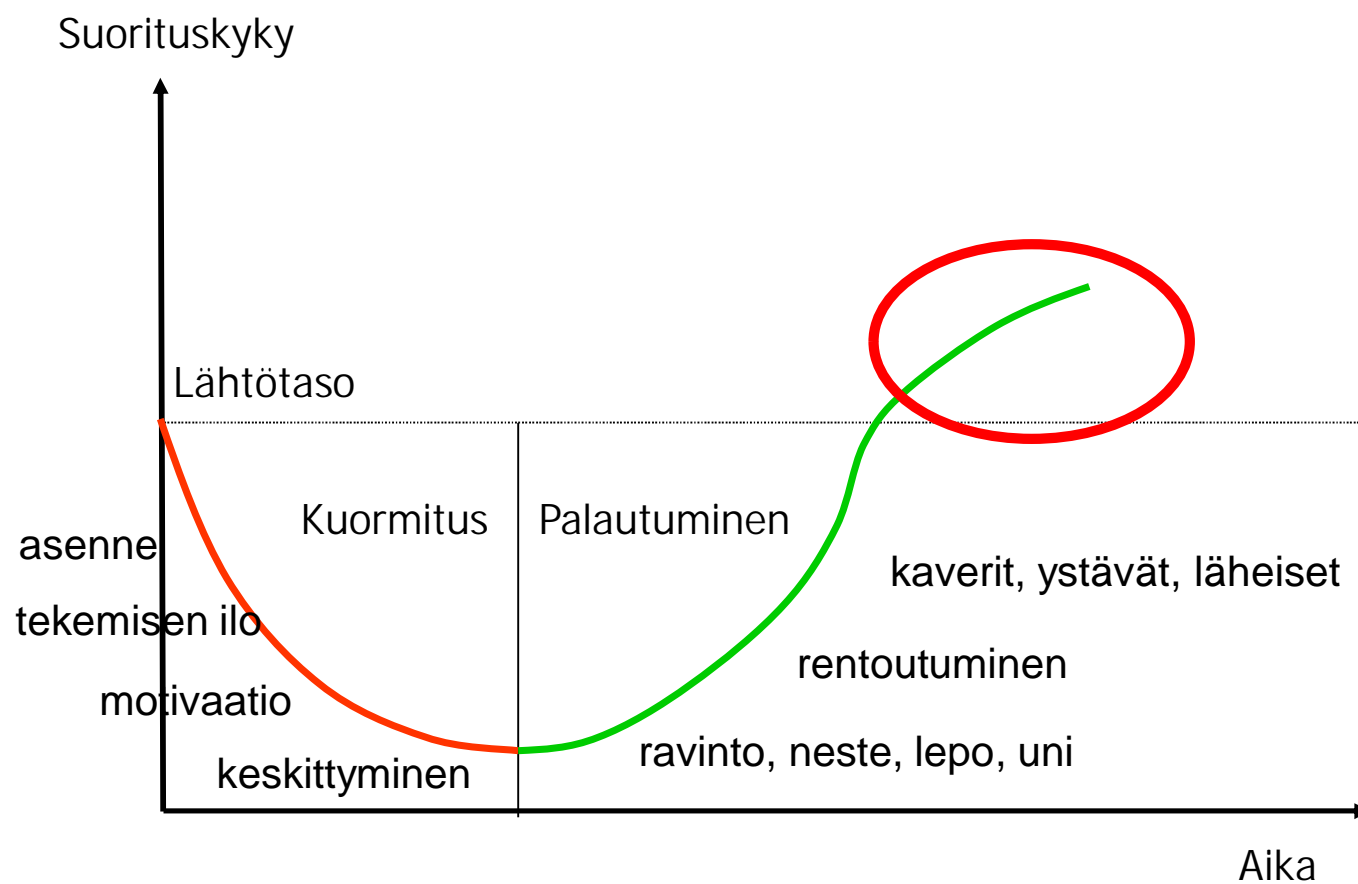
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Superkompensaatio



Urhea-halli

- Kaikilla Märskyn opiskelijoilla käyttöoikeus koulupäivinä klo 7-17
- Urhean urheilija voi ostaa urheiluakatemiakortin hintaan 260 e / vsi, joka oikeuttaa käyttämään hallin yleisharjoittelutiloja vapaasti aukioloaikoina



Tervetuloa Märskyyn



Helsinki

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
- vakuutukset

Lukuvuoden tavoitteet:

Oppiminen ja opiskelu

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

Hyvinvointi

- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Positiivisen palautteen antaminen ja muiden Märskyjen tukeminen

Yhteisöllisyys

- Yhteiset tapahtumat ja niihin osallistuminen
- Turvallisen yhteisön pelisääntöjen noudattaminen.



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

