

**TERVETULO
MÄRSKYYN!**

Helsinki
Helsingfors

Lukion toisena vuotena

- opintopiste kertymä 90-120
- opintojaksot vaikeutuvat
- yo-suunnitelmat tarkentuvat
- keskittyminen yo-kirjoitusaineisiin
- vanhojen tanssit ovat 15.-16.2.2024. Torstaina esitykset ovat huoltajille ja perjantain esitys jäähallissa on avoin kaikelle yleisölle
- opiskelijoiden omat matkat

Lukuvuoden tavoitteet:

Oppiminen ja opiskelu

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

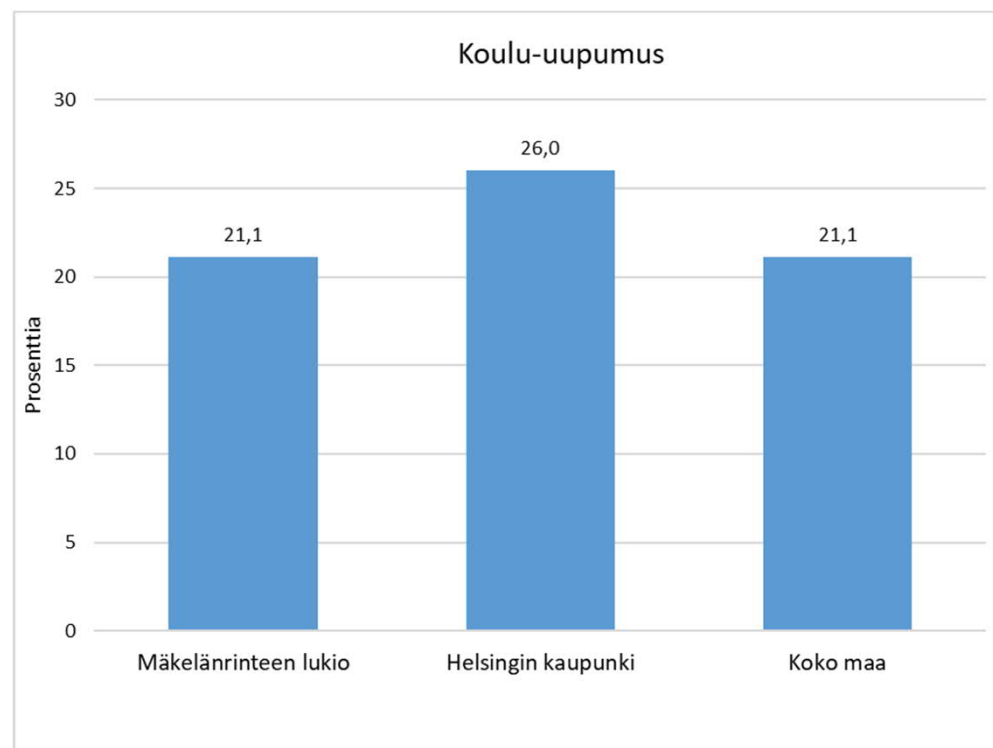
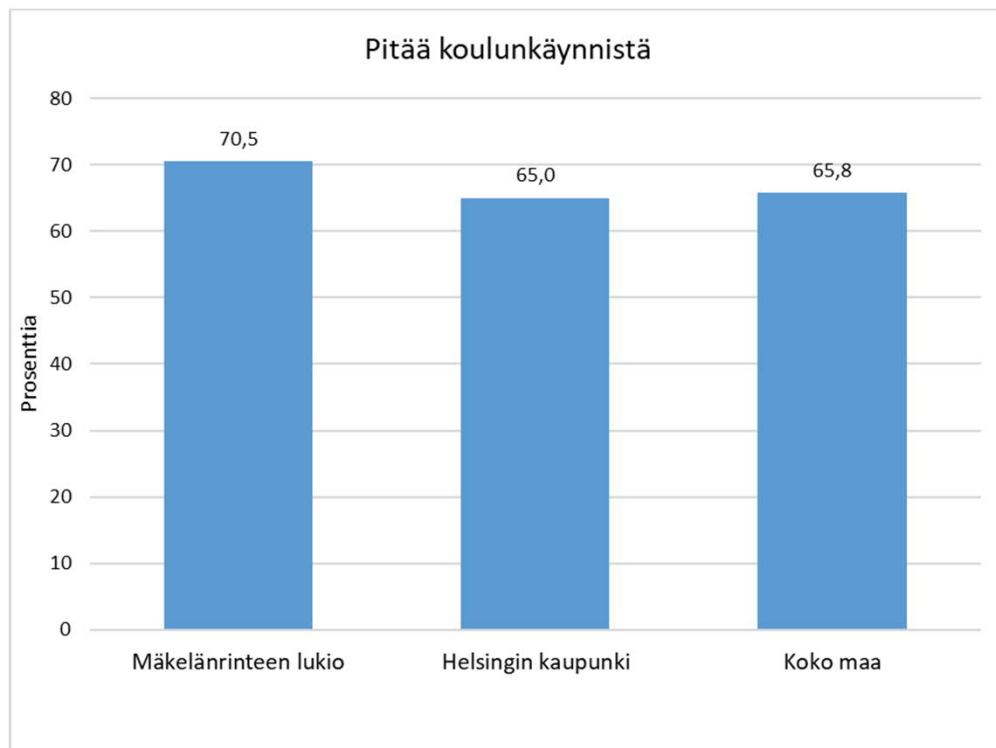
Yhteisöllisyys

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

Kouluterveyskysely

- THL:n toteuttama kysely, joka suunnataan lukioissa 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille.
- Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Vuoden 2021 kysely tehtiin maaliskoukokuussa 2021. Tällä ajanjaksolla lukioissa oltiin pääasiallisesti etäopetuksessa tai vuorottelumallissa, joten tuloksia arvioitaessa on otettava huomioon etäopetuksen vaikutukset tuloksiin.
- Uudet tulokset tulossa syksyllä.

Opiskelusta pitäminen ja koulu-uupumus

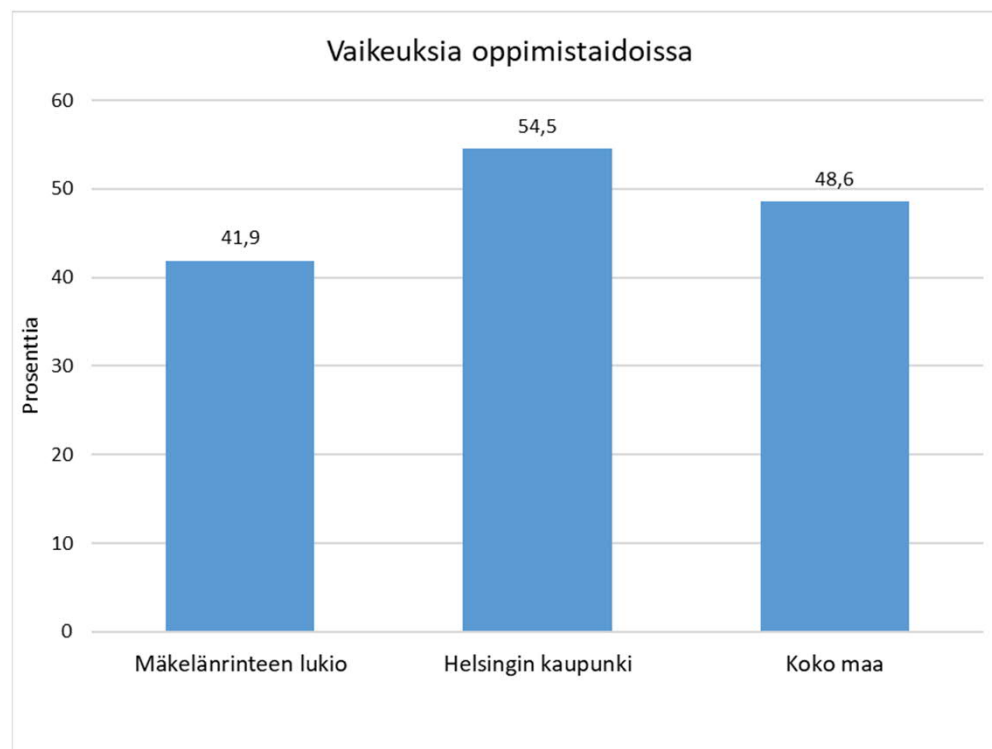


**Helsinki
Helsingi**

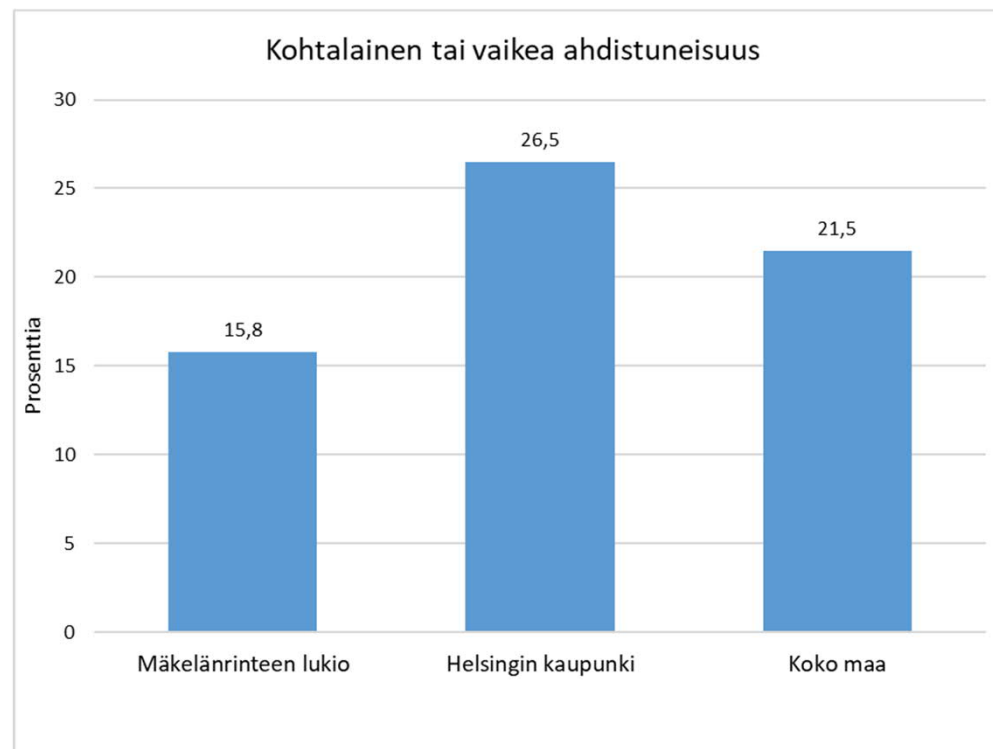
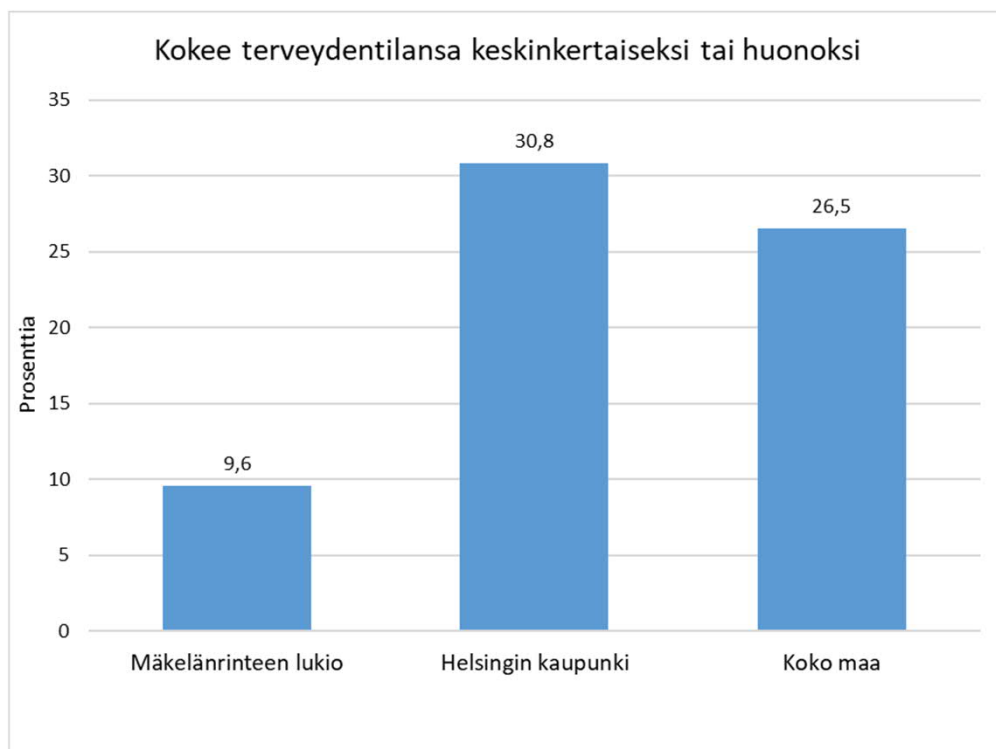
Indikaattori perustuu kysymykseen: "Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä"
Vastausvaihtoehdot tai opiskelusta: 1) hyvin paljon, 2) melko paljon, 3) melko vähän, 4) en lainkaan.
Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 1 tai 2.

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen?".
Summaindikaattori muodostuu kolmesta osiosta: 1) tunnen hukkuvani koulutyöhön, 2) tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä, 3) minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani. Vastausvaihtoehdot: 1) en juuri koskaan, 2) muutaman kerran kuukaudessa, 3) muutamana päivänä viikossa, 4) lähes päivittäin. Vastausvaihtoehdot uudelleen luokitellaan seuraavasti: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 3 - 6 pistettä. Laskennassa ovat mukana vain kaikkiin kolmeen kysymyksen osioon vastanneet. Indikaattori perustuu koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn School Burnout Inventory (SBI-10) -kyselylomakkeeseen

Vaikeudet opiskelussa



Terveys ja mielenterveys

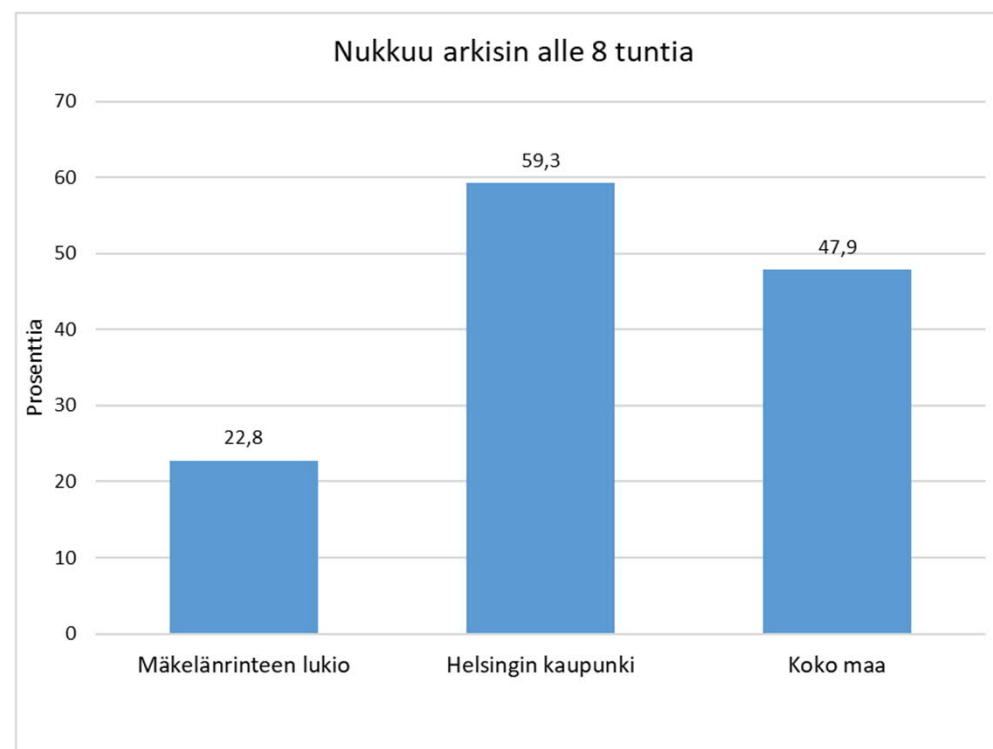
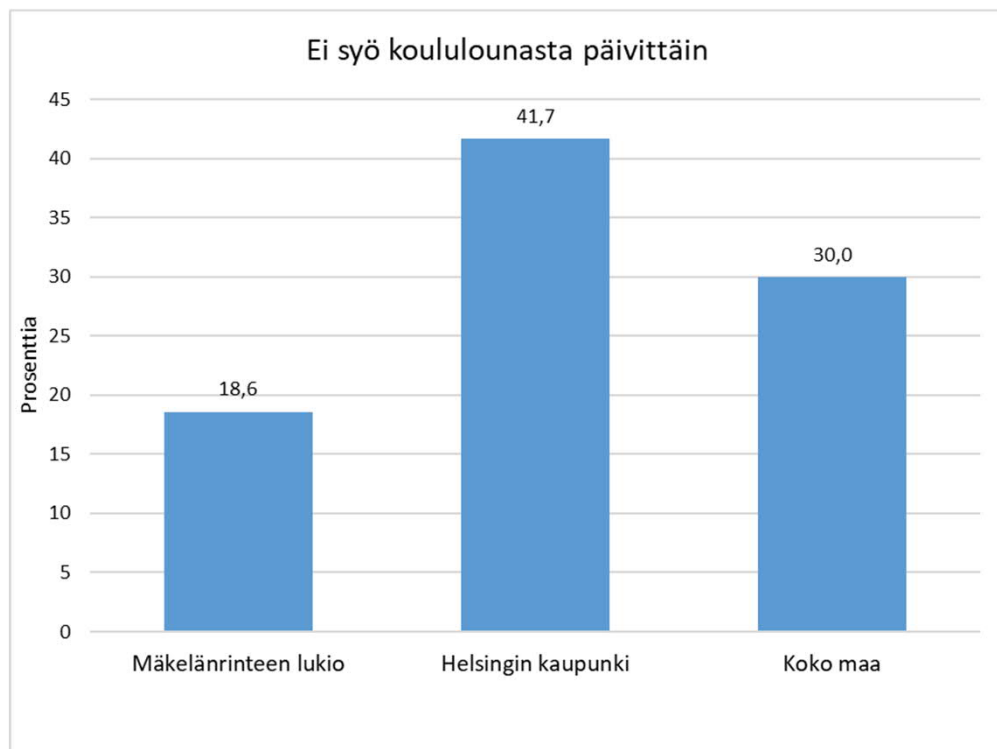


**Helsinki
Helsingfor**

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Mitä mieltä olet terveydentilastasi?". Vastausvaihtoehdot: 1) erittäin hyvä, 2) melko hyvä, 3) kesinkertainen, 4) melko tai erittäin huono. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdot 3 tai 4.

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöä edeltäneen kahden viikon aikana?". Summa-indikaattori muodostuu seitsemästä osiosta: 1) hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne, 2) en ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani, 3) liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista, 4) vaikeus rentoutua, 5) niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan, 6) taipumus harmistua tai ärsyntyä helposti, 7) pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua. Vastausvaihtoehdot: 1) ei lainkaan, 2) useana päivänä, 3) suurimpana osana päivistä, 4) lähes joka päivä. Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=1, 3=2, 4=3. Pistemäärä voi vaihdella välillä 0–21 seuraavasti: 0–4 (vähäinen ahdistuneisuus), 5–9 (lievä ahdistuneisuus), 10–15 (kohtalainen ahdistuneisuus), 16–21 (vaikea ahdistuneisuus). Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet vähintään 10 pistettä. Laskennassa ovat mukana vain kaikkiin seitsemään kysymyksen osioon vastanneet. Indikaattori perustuu GAD7-mittariin (Generalized anxiety disorder).

Elintavat



**Helsinki
Helsingfor**

Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein syöt seuraavia aterioiden kouluviikon aikana?". Kysymyksen osio: 2) koululounas. Vastausvaihtoehdot: 1) viitenä päivänä, 2) 3-4 päivänä, 3) 1-2 päivänä, 4) en kertaakaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 2,3 tai 4.

Indikaattori perustuu kahteen kysymykseen. Kysymys 1: "Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan?". Kysymyksen osio: 1) arkisin. Vastausvaihtoehdot: noin kello 19 tai aikaisemmin, noin kello 19.30, noin kello 20.00, noin kello 20.30, noin kello 21.00, noin kello 21.30, noin kello 22.00, noin kello 22.30, noin kello 23.00, noin kello 23.30, noin kello 24.00, noin kello 00.30, noin kello 01.00, noin kello 01.30, noin kello 02.00, noin kello 02.30, noin kello 03.00, noin kello 03.30, noin kello 04.00 tai myöhemmin. Kysymys 2: "Mihin aikaan tavallisesti heräät?". Kysymyksen osio: 1) arkisin. Vastausvaihtoehdot: noin kello 05.00 tai aikaisemmin, noin kello 5.30, noin kello 6.00, noin kello 06.30, noin kello 07.00, noin kello 07.30, noin kello 08.00, noin kello 08.30, noin kello 09.00, noin kello 09.30, noin kello 10.00, noin kello 10.30, noin kello 11.00, noin kello 11.30, noin kello 12.00, noin kello 12.30, noin kello 13.00 tai myöhemmin. Yön pituus on laskettu nukkumaanmeno- ja heräämisajasta. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka nukkuivat arkisin vähemmän kuin 8 tuntia. Vastausvaihtoehdoja on lisätty vuonna 2019.

Ylioppilastutkinto

- Viisi koetta:

- **ÄIDINKIELI** (kaikki suorittavat)

Sekä neljä (4) koetta vähintään kolmesta ryhmästä

- **TOINEN KOTIMAINEN KIELI (RUOTSI)**

- **VIERAS KIELI**

- **MATEMATIIKKA**

- **REAALI**

- Yhden suoritettun kokeen pitää olla pitkän oppimäärän koe.

- Tutkinnossa voi olla eri tasoisia kokeita samasta aineesta.



Sähköiset ylioppilaskokeet

- Kokeen järjestäminen
 - langallinen suljettu koeverkko
 - opiskelijalle annettu koululta kone, kuulokkeet ja hiiri
 - kirjoitetaan koulun auditoriossa ja luokkatiloissa
 - normaalit erityisjärjestelyt voimassa
 - koejärjestelmässä käytössä apuohjelmia esim. taulukkolaskenta, laskin, piirto-ohjelma...
 - kehittyvä järjestelmä
- Harjoittelu koululla
 - kursseilla sähköisiä kokeita
 - perusohjelmien harjoittelu
 - työtavat

Koulun tukitoimet

- tukikurssit ja -opetus
- pajat (englanti, ruotsi, matematiikka ja äidinkieli)
- läksypajat
- sparrausta opiskeluun OPO4
- tukiopetus
- kesäopetus
- Helsingin kaupungin verkkolukio
 - verkkokursseja
 - etäkursseja
 - kaupunkitarjotin kursseja
- Opiskelijahuolto: kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja, erityisopettaja
- Urheilulukio: psyykkiset valmentajat, fysioterapia, ravintovalmennus
- Urhea-kampus: Helsingin urheilulääkäriasema, Urhean palvelut
- Ruokapalvelut: aamupala, koululounas, päivällinen ja välipalat

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) (paikalla ma-to)
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 😊

