

**TERVETULO
MÄRSKYYN!**

Helsinki
Helsingfors

Lukion toisena vuotena

- opintopiste kertymä 90-120
- opintojaksot vaikeutuvat
- yo-suunnitelmat tarkentuvat
- keskittyminen yo-kirjoitusaineisiin
- vanhojen tanssit helmikuussa
- opiskelijoiden omat matkat

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

Kouluterveyskysely

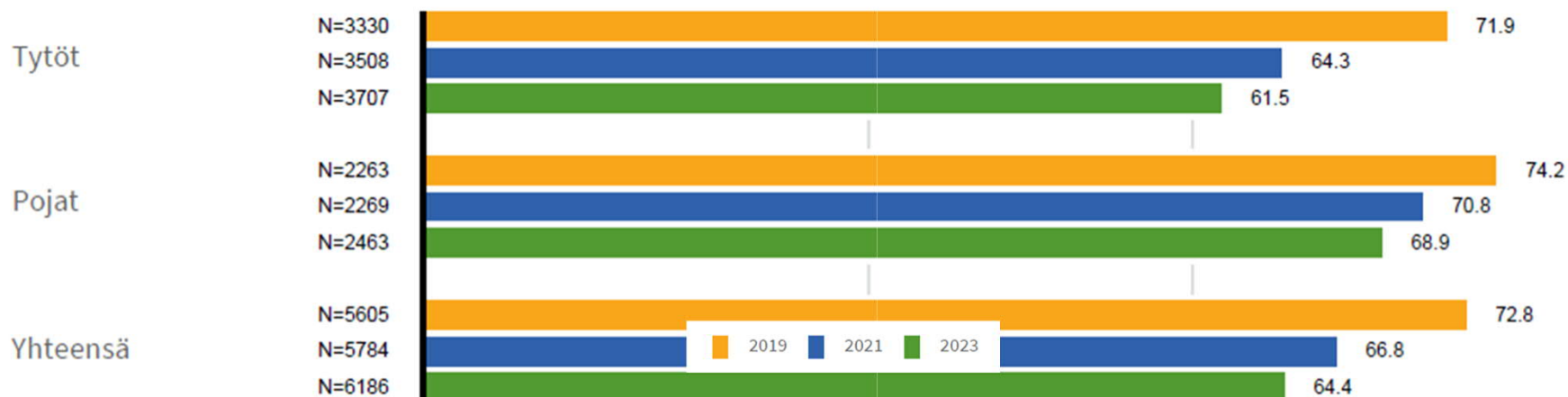
- THL:n toteuttama kysely, joka suunnataan lukioissa 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille.
- Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Vuoden 2023 kysely tehtiin maaliskoukokuussa 2023. Vuonna 2021 kysely tehtiin korona-aikana pääosin etäopetuksessa tai vuorottelumallissa. Vuoden 2019 kysely on ajalta ennen remonttia ja väistötiloja.
- Seuraavilla dioilla on graafeja ja niitä toimenpiteitä, joita Märskyssä on tehty tilanteen parantamiseksi.

Pitää koulunkäynnistä, Lukio

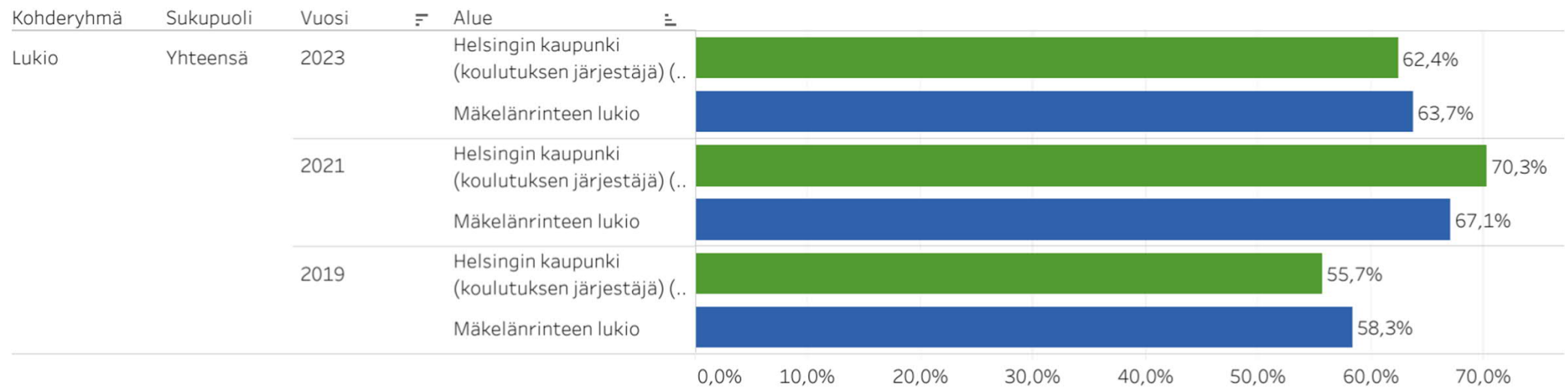
Mäkelänrinteen lukio



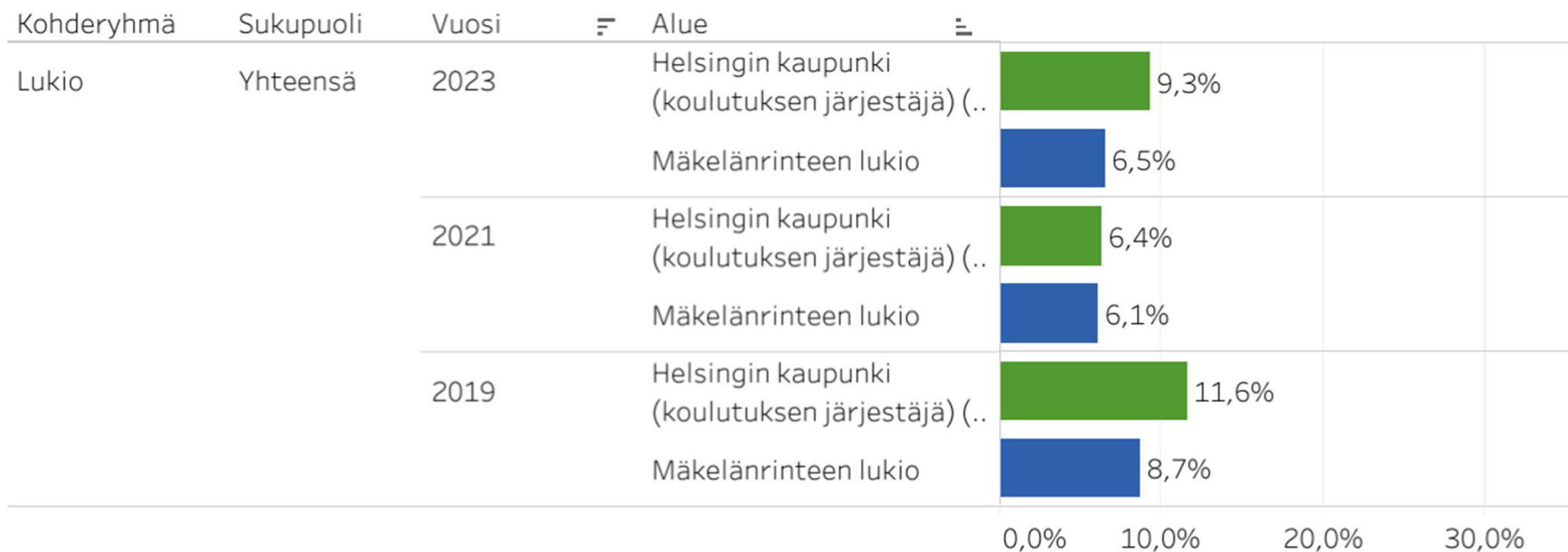
Helsinki



Opettajalta saatu välittävä ja oikeudenmukainen kohtelu, Lukio



Opettajat eivät kohtele oppilaita oikeudenmukaisesti, Lukio



**Kiinnitetään huomiota kohtaamisiin
sekä kannustavaan ja positiiviseen
palautteeseen.**

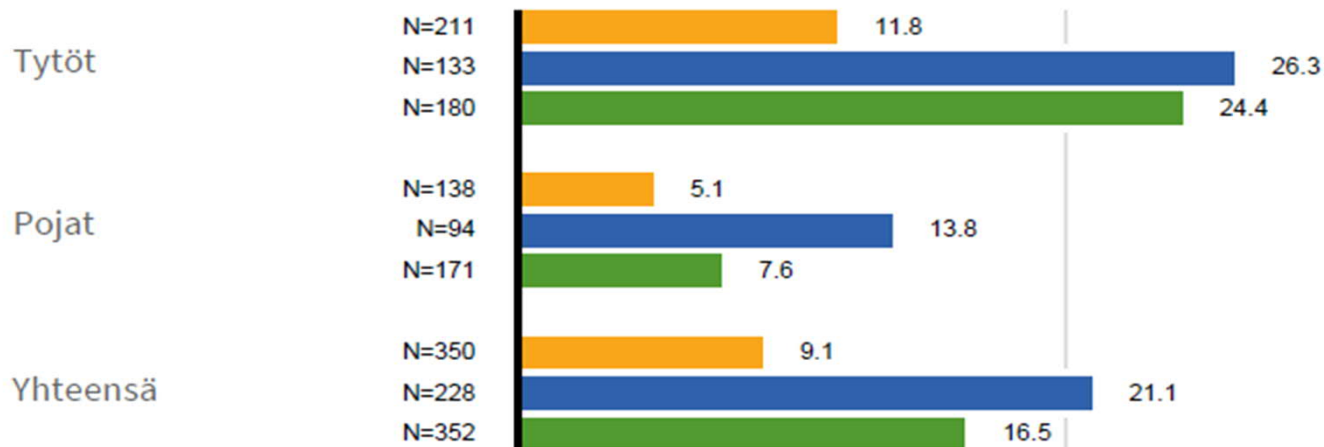
Turvallinen oppimisympäristö.

**Selkeät ja yhdenmukaiset
toimintatavat.**

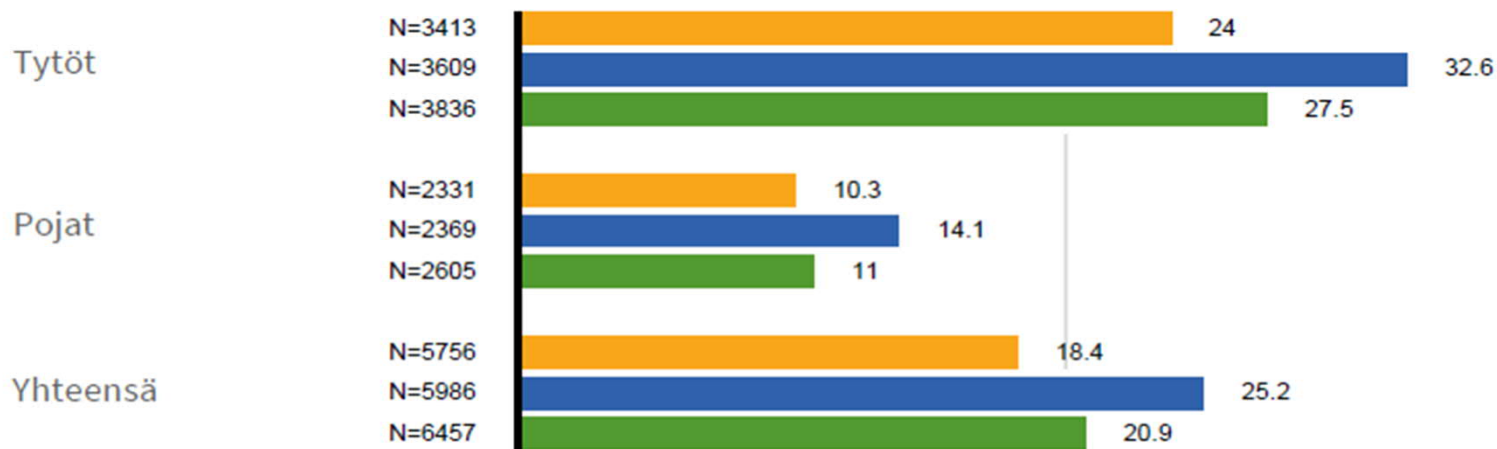
Koulu-uupumus, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio



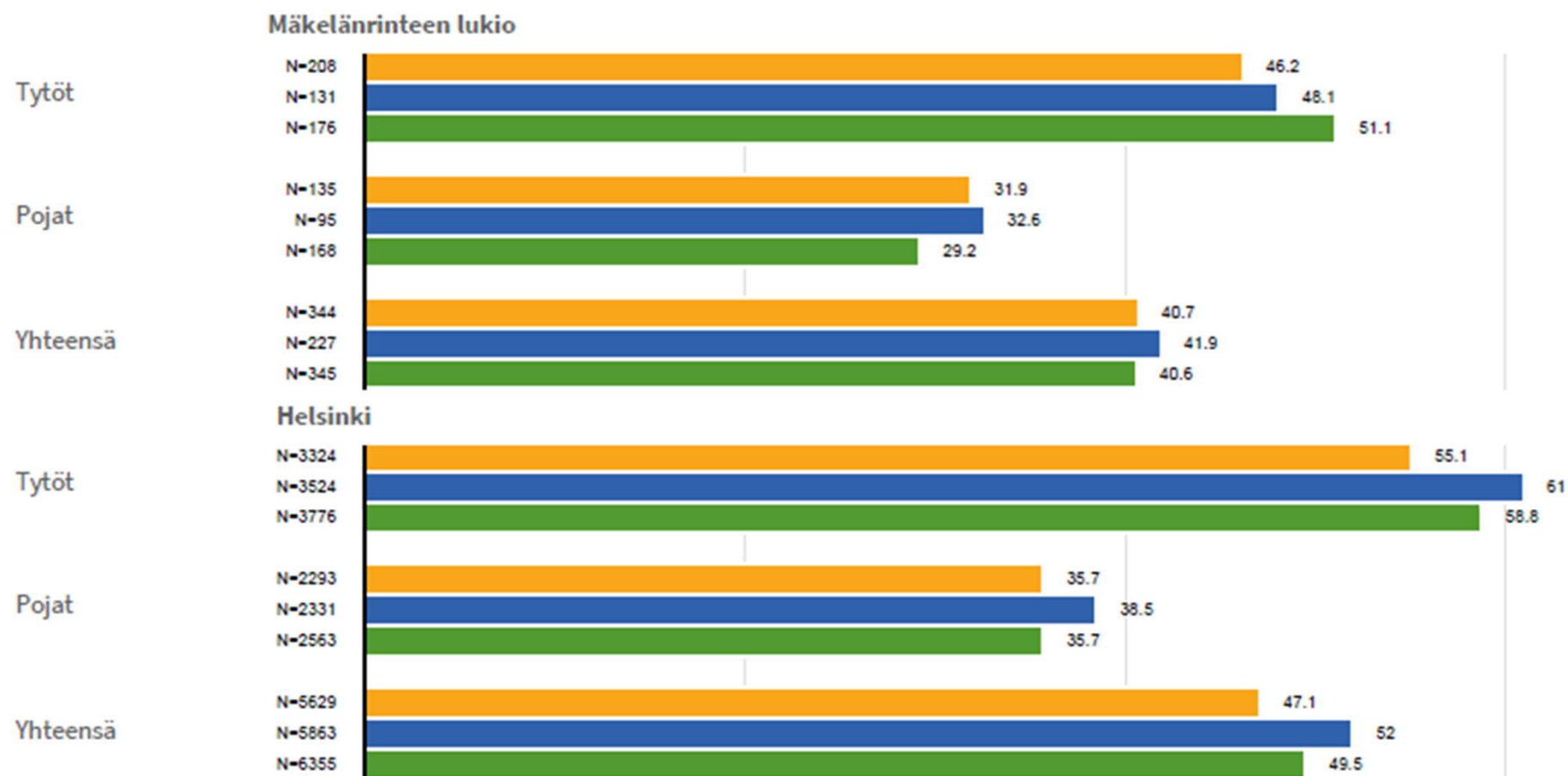
Helsinki



Arviointi ja palautteen antaminen

Työmäärät periodin aikana

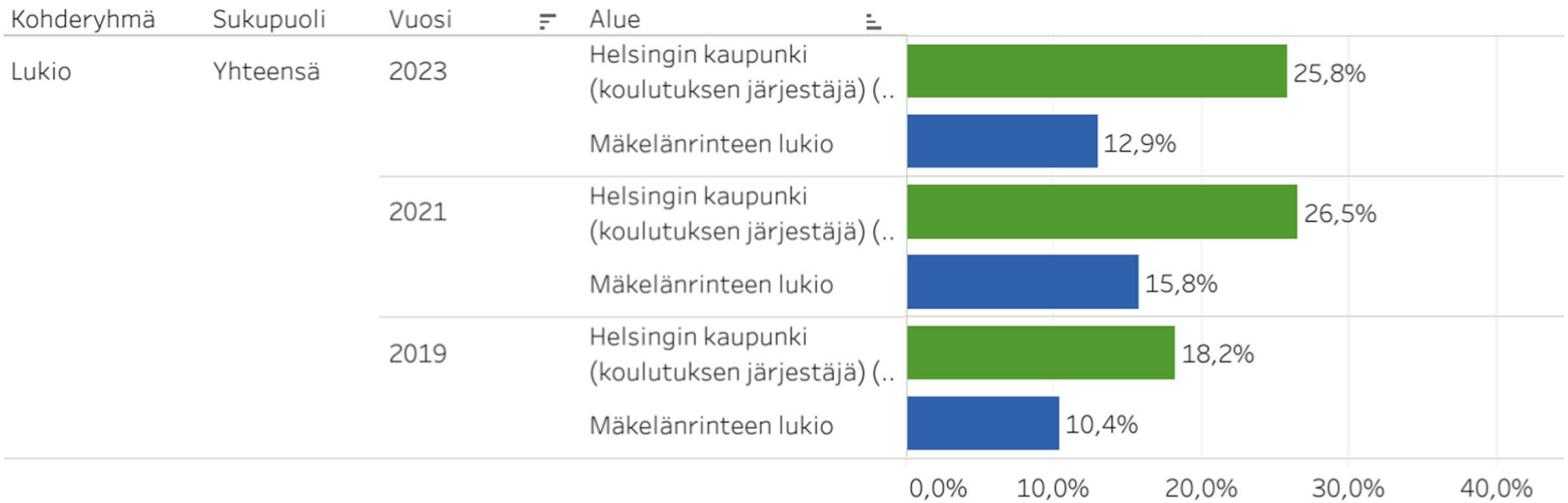
Vaikeuksia oppimistaidoissa, Lukio



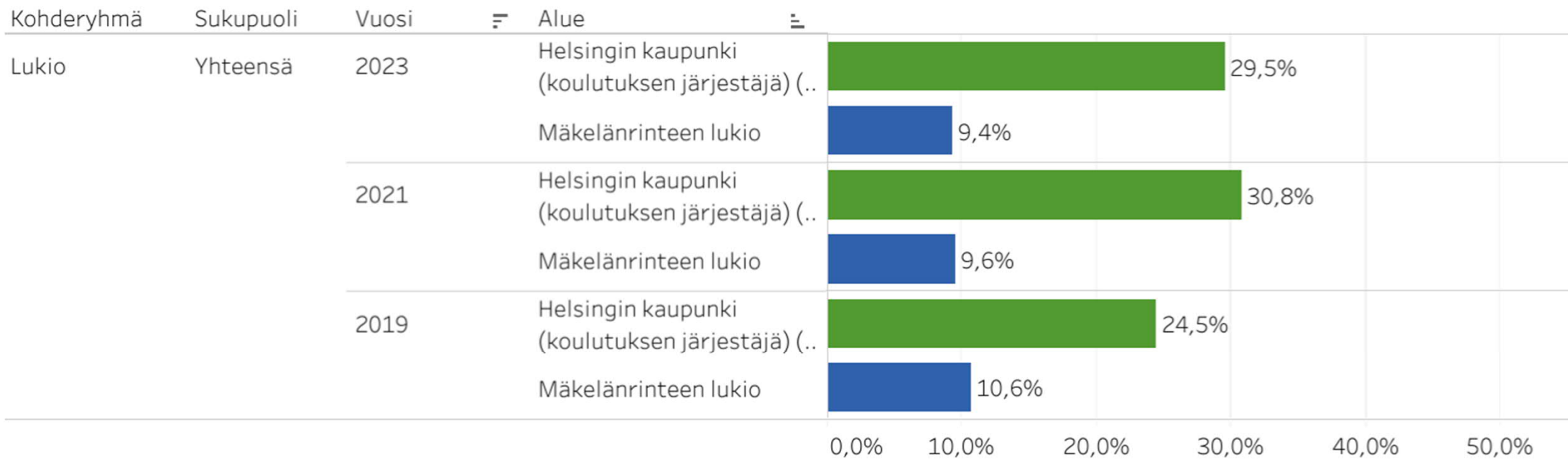
Oppiaineiden perustyötapojen huomioiminen opintojaksoilla

Tukitoimet tarvittaessa

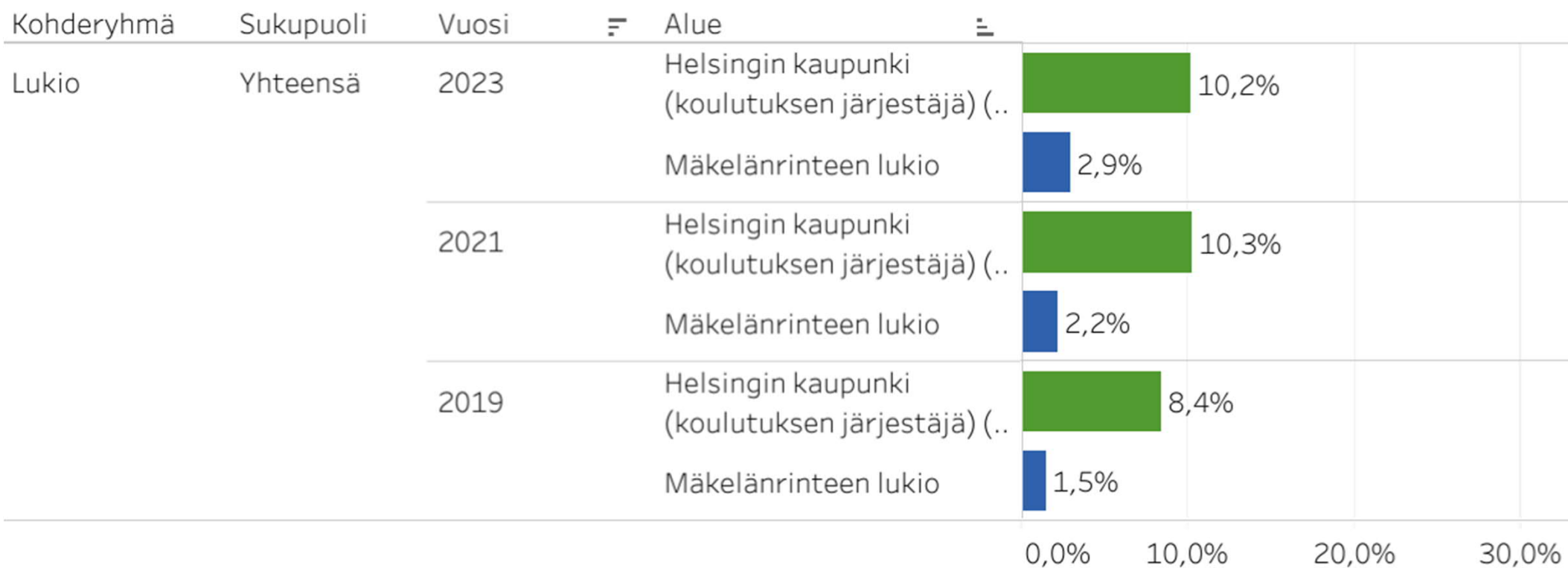
Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, Lukio



Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, Lukio



Erittäin heikko osallisuuden kokemus, Lukio



Opiskelijahuolto

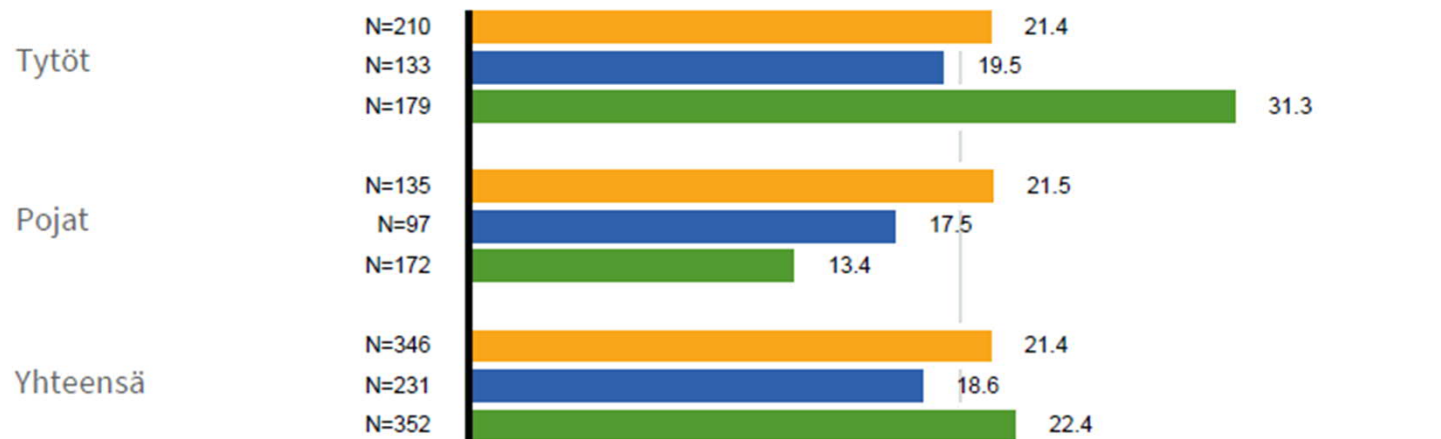
Toiminta oppitunneilla ja yhteiset tapahtumat: hyvinvointikahvilat, olkkarihengailut, yhteisölliset aamupalat ja aamuharjoitukset.

Turvallinen oppimisympäristö

Ei syö koululounasta päivittäin, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio

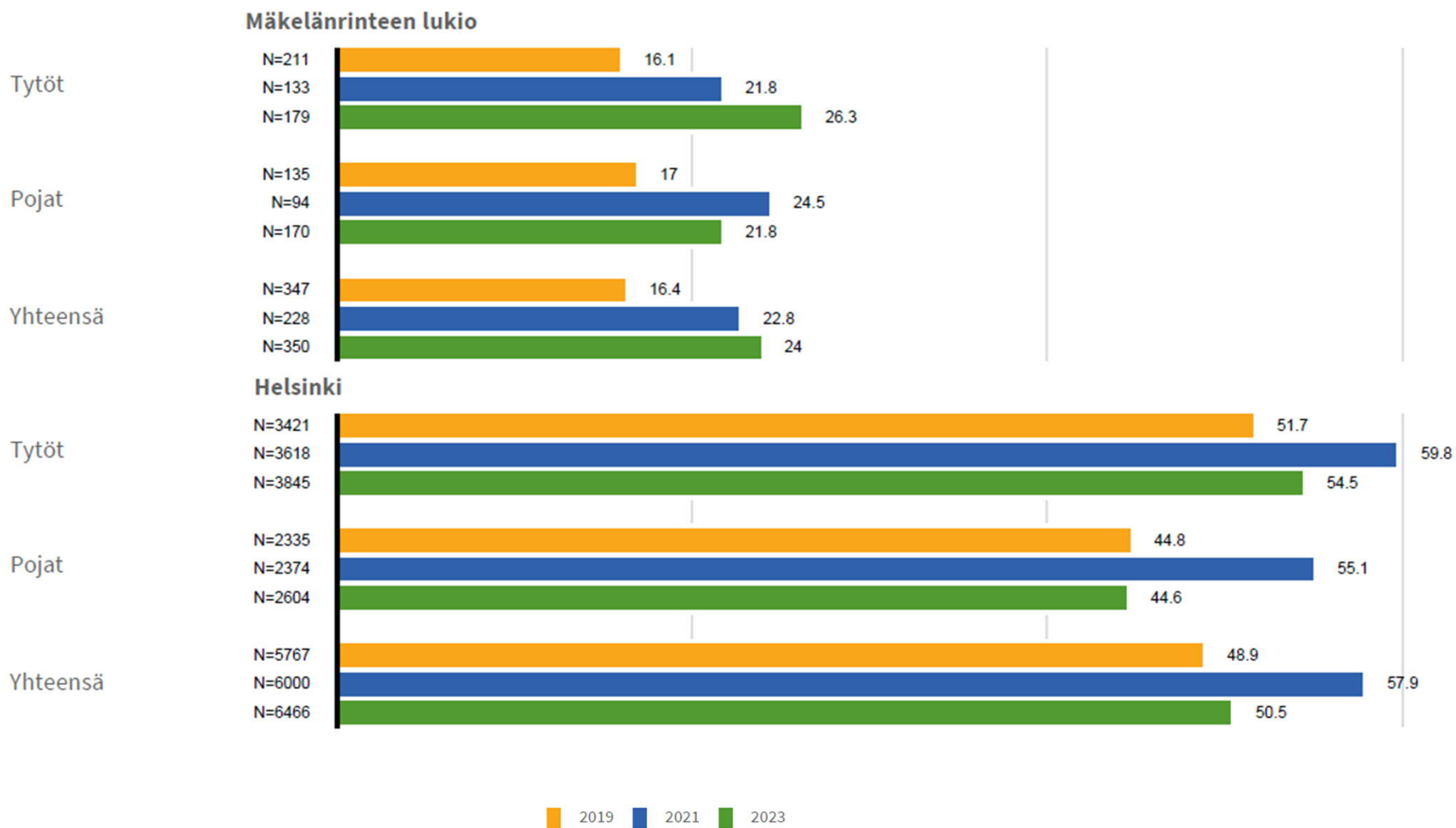


Helsinki



Uusi sopimus ruokalapalveluista

Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, Lukio





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

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

Tukitoimet

- kouluterveydenhoitajat ja koululääkäri
- koulupsykologit ja kuraattorit
- erityisopettajat
- 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, yhteisölliset aamupalat ja aamuharjoitukset.

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 😊