

Aleksis Kiven peruskoulun vanhempainilta, 8. luokat

keskiviikko 2.9.2026 klo 17.30-19

OHJELMA

- Opiskeluhuollon puheenvuoro
- Koko koulun käytänteitä
- Taidetestaajat
- Proggis - Mikä se on?

Nuorten hyvinvointi ja sen tukeminen

koulupsykologi Rasmus Heikkilä
koulukuraattori Eveliina Einonen

Helsinki

Tapaamiset ahdistus- ja mielialaoireilevien lasten ja nuorten huoltajille

- Teams-tapaamisissa tarjotaan tietoa ja tukea ahdistus- ja mielialaoireilevien **5.-9.-luokkalaisten** huoltajille.
- Tapaamisissa ei käsitellä yksittäisten lasten tai nuorten tilanteita. Voit osallistua tapaamiseen halutessasi nimimerkillä. Mikki ja kamera ovat suljettuna.
- Tapaamiset järjestävät Helsingin kaupungit omat psykologit ja kuraattorit.
- Tapaamisissa:
 - tietoa nuorten ahdistus- ja mielialaoireista
 - työkaluja nuoren tukemiseen arjessa
 - ohjeita ja tietoa lisätuen hakemisesta

Samansisältöisiä tapaamisia lukuvuoden aikana neljä kappaletta:

- 7.10.2026 klo 15-16.30
- 4.11.2026 klo 15-16.30
- 17.2.2027 klo 15-16.30
- 21.4.2027 klo 15-16.30

Ilmoittaudu mukaan seuraavaan tapaamiseen:

<https://link.webpolsurveys.com/S/19BCBA8A476BFBE8>



Keskittymisen tuki –infot huoltajille

- Teams-infoissa tarjotaan tietoa keskittymisen haasteista ja niiden näkymisestä eri ikävaiheissa **1.-9.-luokkalaisten lasten ja nuorten huoltajille**.
- Infoissa ei käsitellä yksittäisten lasten tai nuorten tilanteita. Voit osallistua nimimerkillä. Mikki ja kamera ovat suljettuna.
- Infoja pitävät Helsingin kaupungit omat psykologit ja kuraattorit.
- Infoissa:
 - tietoa keskittymisen haasteista
 - työkaluja lapsen tai nuoren tukemiseen kotona
 - ohjeita ja tietoa lisätuesta ja koulun tukitoimista
 - vinkkejä vanhemman omaan jaksamiseen

Samansisältöisiä tapaamisia lukuvuoden aikana neljä kappaletta:

- Ke 23.9.2026 klo 17-18.30
- Ke 25.11.2026 klo 17-18.30
- Ke 10.2.2027 klo 17-18.30
- Ke 7.4.2027 klo 17-18.30

Ilmoittaudu mukaan seuraavaan tapaamiseen:

<https://link.webropolsurveys.com/S/DA7C69468CF8E1C9>



Sisältö:

1. (Hyvin) lyhyesti nuoruuden kehitystehtävistä
2. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin määrittelystä ja tukemisesta
3. Nuorten oireilu ja miten tukea eri tilanteissa?
Ympäristön ja vanhemman roolit, kohtaaminen ja ymmärtäminen, nähdyksi ja hyväksytyksi tuleminen kaikista arimpana aikana



Nuoruus on kehitystehtävä

Nuoruusikä haastaa tunnesäätelyä

Nuoruusikään tultaessa vanhempien rooli muuttuu

Nuoruuden tärkeä kehitystehtävä on eriytyminen ja itsenäistyminen vanhemmista

Nuori tarvitsee kuitenkin edelleen vanhempien ohjausta ja tukea

ristiriitaa nuoren omassa mielessä, näkyy konflikteina vanhempien kanssa eli

nuori harjoittelee itsenäistä toimintaa ja päätösten tekemistä sekä etsii sopivaa etäisyyttä vanhemmista

Fyysiset ja psyykkiset muutokset, identiteetin muotoutuminen, sosiaalinen vertailu, tulevaisuuteen liittyvä epävarmuus

Vastaan tulee:

- Kiukuttelua, tunteen purkauksia
 - Syytöksiä ja halveksuntaa vanhempia kohtaan
 - Kaverien merkityksen lisääntymistä
 - Koulun ja kodin sääntöjen rikkomista
 - Päihdekokeiluja
 - Vetäytymistä, alakuloisuutta
 - Aikuisella tärkeä rooli olla rajojen vetäjänä
 - Terve itsenäistyminen ja vastuunottaminen omista asioista
- Voimakkaat tunnereaktiot ja rajojen koettelu kuuluvat nuoruuteen, mutta aikuisen tehtävä on edelleen asettaa rajoja.

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin määrittelystä ja tukemisesta

Helsinki

Yleinen/vanha tapa hahmottaa mielenterveyttä jatkumona

Mielenterveyden
häiriö



Kaikki hyvin

Helsinki

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointia voi aina edistää ja tukea, vaikka ihmisellä olisi mielenterveyden häiriö. Hyvinvointiin kuuluu mm. arki ja tyytyväisyys olosuhteisiin, perustarpeet, rutiinit (uni, ruoka, liikunta ja ruutuaika) lähisuhteet ja niiden laatu, koulu/työympäristön tuki ja kuuluvuuden tunne jne... Mielen hyvinvoinnin aleneminen altistaa mielenterveyshäiriöiden syntymiselle. Jokainen vanhempi osallistuu oman nuoren mielen hyvinvoinnin tukemiseen muiden yhteisöjen ohella.

Mielenterveys

Mielenterveyden rajaviivojen hahmottaminen hieman monimutkaisempaa etenkin tänä päivänä, koska mukaan astuu niin kokemuksellinen, sosiaalinen, toimintakyvyllinen kuin diagnostinenkin ulottuvuus. Lähtökohtaisesti puhutaan oireklustereista, jotka muodostaa diagnoosin, ei diagnoosista joka selittää asiat.

Sosiaaliset suhteet ovat yksi merkittävimmistä mielenhyvinvointia tukevista tekijöistä. Etenkin lapsilla ja nuorilla perheen ja lähipiirin merkitys on suuri. Yksinäisyys korostuu myös mielenterveyden häiriöiden syntymisen riskitekijänä.

Nuorilla hyvinvoinnin riskitekijöitä ovat mm. nivelvaiheet, opiskelualan ja tulevaisuuden suunnan valinta, yleinen turvallisuuden tunne ja luottamus tulevaan, globaalit uhat (ilmastonmuutos ja sodat), kaverisuhteet ja rutiinien tai tukiverkon puute. Lisäksi nuorella on vielä vähemmän kokemuksia siitä, että hakalistakin tilanteista voi selvitä



Pari sanaa resilienssistä

- Resilienssi tarkoittaa yksinkertaistetusti kykyä selvitä vastoinkäymisistä, eli se on mielen vastustuskyky
- Kokonaisuutena se on kuitenkin multisysteeminen, sisältäen biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja ekologiset tekijät, jotka vuorovaikuttavat keskenään ja muodostavat resilienssikyvyn.
- Resilienssi kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja erityisesti lapsuus ja nuoruus on sen kannalta keskeistä aikaa
 - Lähisuhteiden merkitys korostuu, koska muilta saatu tuki vahvistaa myös yksilön sisäistä resilienssiä (Sisältää biologisia, kognitiivisia ja emotionaalisia mekanismeja)
- Yksilötasolla resilienssikykyvyn vaikuttaa lisäksi moni muu tekijä, kuten suojaavien- ja riskitekijöiden suhde. Molempiin lukeutuu lukuisia tekijöitä, mutta näitä ovat mm. kuormittavat tekijät ja sosiaalinen tuki.
 - traumaattiset tilanteet tai varhaiset haitalliset kokemukset ovat merkittäviä riskitekijöitä mielenterveydelle, mutta kuteinkaan kaikille sellaisia kokeneille ei kehity mielenterveyshäiriötä
 - Mieli myös tarvitsee paradoksaalisesti kuormittavia tekijöitä ja erityisesti niistä selviytymistä (mieli on kuin Biosphere 2 -tutkimusprojektin puut tai vielä ulkoilemattomat taimet).
- Resilienssi muistuttaa siis siitä, että vaikeatkin tunteet kuuluu kasvamiseen ja, että kivunkin kanssa voi elää

Nostoja kouluterveyskyselystä 2025

- Kyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista noin puolet eivät syöneet aamupalaa arkaamuisin ja 3/4 kertoi ettei ole liikkunut viimeksi kuluneen viikon aikana vähintään tuntia päivässä kaikki liikkuminen yhteenlaskettuna
 - Niiden nuorten osuus, jotka sekä söivät aamupalan jokaisena koulupäivänä että liikkuivat vähintään tunnin päivittäin ja nukkuivat vähintään kahdeksan tuntia arkisin, oli 8.-9.lk pojista 17% ja tytöistä 9%.
- 8.-9.luokkalaisista pojista hieman alle 70% ja tytöistä hieman alle 60% nukkui arkisin ainakin kahdeksan tuntia yössä.
- Kouluruokailussa käyminen päivittäin on laskenut etenkin tytöillä merkittävästi. 2025 8.-9. luokkalaisista tytöistä alle puolet söi päivittäin koululla.
 - Myös meidän koululla on havaittu ruokailun skippaamista. Huolestuttavaa ruokailujen väliin jättämisessä on se, että nälässä oleminen lisää syömishäiriöriskiä sekä haittaa keskittymistä ja oppimista.
 - Muina ilmiöinä nousevat mm. arkirytmien hallinnan haasteet sekä omaan huoneeseen jumittuminen, johon liittyy monesti myös ruutuajan kasvu ja terveyskäyttäytymisen heikkeneminen.
- **Nuoret tarvitsevat vanhemmilta tukea hyvinvointitaitojen toteuttamiseen ja oppimiseen. Ajankohtaisen fyysisen terveyden lisäksi terveyskäyttäytymisellä iso rooli mielen hyvinvoinnin tukemiseen sekä myöhempien sairauksien ennaltaehkäisyyn.**
- Näitä ei pidä ajatella suorituslistana. Tarkoitus ei ole tehdä nuoresta hyvinvointiprojektia, mutta tärkeää silti

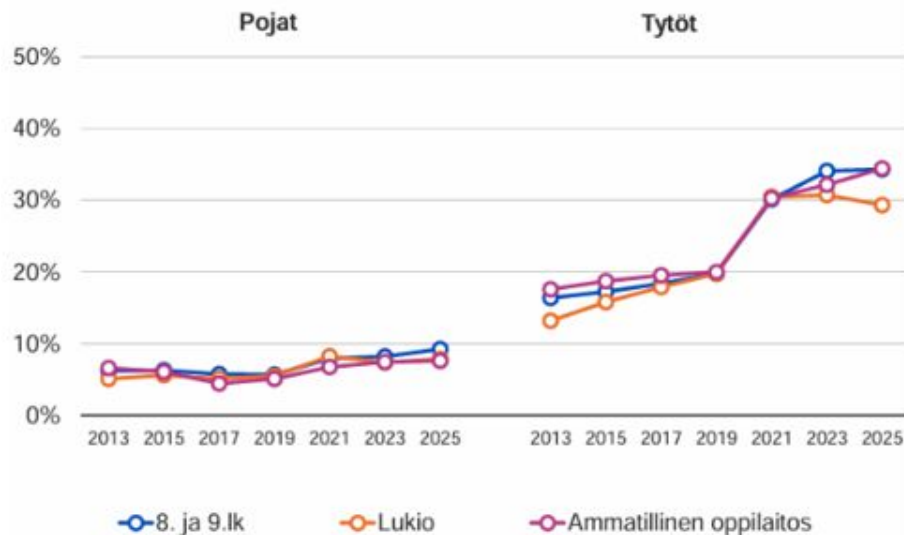
Mieliala- ja ahdistusoireet nuorilla

Helsinki

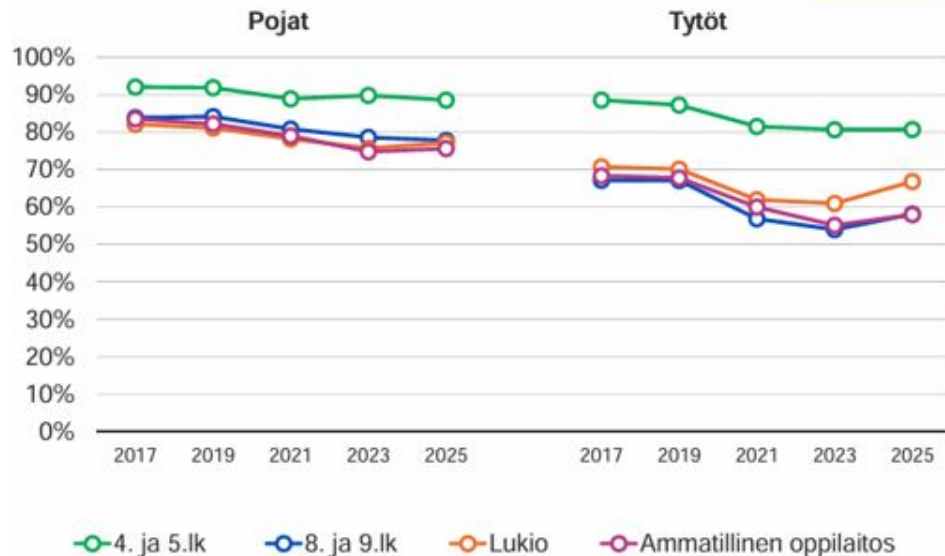
Ahdistuneisuus

- Ahdistus on normaaliin elämään kuuluva tunne: kaikki olemme joskus ahdistuneita tai peloissamme. Ahdistus on todellisuudessa möykky muita tunteita kuten jännitystä, pelkoa, murehtimista, stressiä, paniikkia, häpeää ja hermostuneisuutta.
- Muiden tunteiden tavoin myös ahdistus ja pelot auttavat meitä selviytymään elämän haastavissa tai vaarallisissa tilanteissa. Arkielämässä tulee vastaan monia tilanteita, joissa on järkevää reagoida ahdistumalla. Esimerkiksi stressi voi (sopivissa määrin) auttaa meitä tarttumaan toimeen. Toisaalta vaikkapa pelko muiden ihmisten reaktioista on ollut tärkeää ihmisten sopeutumisen näkökulmasta, sillä monesti se estää meitä hakeutumasta tarkoituksellisesti vaikeuksiin muiden kanssa.
- Etenkin nuoruudessa korostuu tunteiden voimakkuus ja äkillinen vaihtelu. Olo voi tuntua yhtenä hetkenä täysin toivottomalta ja pian taas hyvältä.
- Yhtä yksittäistä syytä siihen, miksi lapsi tai nuori on ahdistunut, ei ole. Elämän kokemuksilla, genetiikalla ja mallioppimisella on vaikutusta. Kaikille synnynnäisesti herkille ei puhkea ahdistuneisuushäiriö.
- (Etenkin nuorilla) oireilu enemmän tai vähemmän systeemistä! Eli vanhemmalla aina rooli tukemisessa, hoidossa ja paranemisessa
 - Perhesysteemissä yhden perheenjäsenen arkea haittaava ahdistuneisuus vaikuttaa väistämättä jollain tavalla myös perheen kaikkiin jäseniin. On siis hyvin ymmärrettävää, että vanhempana saatat kokea keinottomuutta, hämmennystä, syyllisyyttä ym. kuormittavia tunteita lapsesi oirehinnasta. Kyse on kuitenkin varsin yleisestä ilmiöstä; arviolta noin 10–15 % lapsista ja nuorista kärsii toimintakykyä haittaavista ahdistusoireista.

Koetut vs diagnosoidut oireet



Kuvio 3. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013–2025, %. (GAD7-summaindikaattori)



Kuvio 4. Elämäänsä tyytyväisten lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2017–2025, %.

Eriasteisista pelkotiloista ja ahdistuneisuushäiriöistä kärsii eri tutkimusten mukaan arviolta noin 10–15 % nuorista (Duodecim Terveyskirjasto, 2022)

Nuorista arviolta noin 5-10 % sairastaa masennustilaa ja 1-2 % vähintään vuoden kestävää pitkäaikaista masennusta (THL, 2023)

Välttelykäyttäytyminen

Tilanne: esitelmän
pitäminen luokalle

En opi, että voin
selviytyä
tilanteesta

Pitkällä aikavälillä
voimistaa

Toiminta

Jätän esitelmän
pitämättä = välttely

Ajatukset

Kaikki katsoo
mua, mokaan
jotain tai jäädyn,
en selviä tästä

**Ahdistus/
jännitys**

**Tunne ja keholliset
tuntemukset**

Jännittää, Sydän hakkaa
pyörryttää, vaikea hengittää

Mielialan lasku / masentuneisuus

- Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista, mutta mielialan lasku ja vaihtelu kuuluu myös normaaliin tunneskaalaan ja on normaalia reagoida vastoinkäymisiin ja kuormittaviin jaksoihin mielialanlaskulla.
 - Elämään kuuluu lähtökohtaisesti vastoinkäymiset ja menetykset
- Sitä ilmenee jokaisessa ikäluokassa lapsista aikuisiin.
 - Masennuksen oireita esiintyy yli 20 prosentilla nuorista.
 - Masennusta sairastaa 5–10 prosenttia nuorista.
- Vähintään vuoden kestävää pitkäaikaista masennusta sairastaa 1–2 prosenttia nuorista

Mielialan lasku voi synnyttää noidankehän

Alakulo



Tässä on vanhemman mahdollisuus vaikuttaa

- yhdessä ulos
- kaverille viesti
- harrastukseen hetkeksi
- ruoanlaitto
- kävely
- kouluun lähtemisen tukeminen

Muutama sana syömisestä

Miten tunnistaa orastavat syömisen ongelmat:

- Mitä vanhempi voi huomata?
- ruokailujen väliin jääminen, annoskokojen merkittävä pienuus
- lisääntynyt puhe painosta tai ulkonäöstä
- ruokien välttely
- liikunnan muuttuminen pakonomaiseksi
- vetäytyminen yhteisistä ruokailuista

Mitä vanhempi voi tehdä?

- yhteiset ruokailut ja riittävästä ravinnon saannista huolehtiminen, myös herkut/jälkiruoat toisinaan osaksi ruokailua, ei mietitä/lasketa/voivotella kaloreiden määrää
 - kiinnostus ilman syyttelyä
 - Itsetunnon tukeminen
 - puheeksi ottaminen ajoissa
 - tarvitseeko kotona olla esim. vaakaa ollenkaan, jos huoli syömisen rajoittamisesta
 - ammattiavun hakeminen tarvittaessa
-
- Huom: Syömishäiriöidenkin hoidossa ensisijaista ravitsemushoito ja aliravitsemustilan poistaminen. Tämäkin toteutuu lähtökohtaisesti säännöllisellä ja riittävällä ruokailulla kotona

Itsetuhoisuus nuoruudessa

- Itsetuhoiset ajatukset ovat yleisiä nuorilla
- Itsetuhoisten ajatusten aste voi vaihdella
- passiiviset kuolematoiveet
- konkreettisemmat ajatukset
- suunnitelmat itsensä vahingoittamiseksi
- Nuoren kertoessa itsetuhoisista ajatuksista on hyvä pysähtyä siihen, millaisia ajatukset ovat ja mitä niiden taustalla on
- Itsetuhoisuudesta kysyminen ei tutkimusten mukaan lisää riskiä itsetuhoisuuteen
- Herättää läheisissä usein hyvin vaikeita tunteita

Itsetuhoisen käytös

- Passiivista (riskikäyttäytyminen) / aktiivista (esim. raapiminen, viiltely)
 - Arvioitu, että n.10% nuorista viillellyt/kokeillut viiltämistä
- Itsensä vahingoittaminen voi olla yritys ratkaista sietämätöntä olotilaa
- Tarvittaessa pääsy välineisiin estettävä (lääkkeet, terävät esineet jne.)
- Päivystyksellinen arvio tarvittaessa

Nuoren tukeminen ja kuunteleminen

Helsinki

Miten tukea nuorta?

- Läsnaolo ja tunteen validointi: tunnetta ei tarvitse / voi poistaa!
- Hyvinvointia tukevat elämäntavat: *säännöllinen nukkuminen ja syöminen*, fyysinen aktiivisuus, sosiaaliset suhteet vertaisten kanssa, perheen yhteinen aika, kohtuullinen median käyttö
- Keskusteluyhteys aikuisen kanssa
- Miten vanhempana tulkitsee tilanteita: psyykkinen oireilu vs. huono käytös?
- Keskustelutavan muuttaminen ahdistuksenhallintaa tukevaksi
- Voimavarojen muistaminen
- Yhteistyö mm. oppilaitoksen, harrastustoimijoiden, sosiaalipalveluiden ja kolmannen sektorin kanssa
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen (syyllistämättä nuorta/uhriutumatta)

Käytännössä esim.

- Vanhemman tuki arjen toimissa
- Koulutehtävät, kokeisiin valmistautuminen
- Arjen rytmin tukeminen: lähtötilanteet, nukkumaanmeno
- Kohtuullinen mediankäyttö, tarvittaessa rajaaminen
- Tehkää yhdessä sitä, mitä nuori suostuu tekemään
- Ruuanlaitto, yhdessä syöminen
- Yhteinen liikkuminen ja ulkoilu
- Kulttuuri eri muodoissa
- Tue nuoren osallistumista sosiaaliseen elämään
- Kannusta nuorta osallistumaan
- Tunnista nuoren itsenäistymiseen liittyvät omat tunteet

Eli:

- **Vanhemman ei tarvitse**
- diagnosoida
- ratkaista kaikkea
- poistaa kaikkia vaikeita tunteita
- saada nuorta puhumaan heti
- olla terapeutti

- **Vanhempi voi**
- huomata muutoksen
- ottaa asian puheeksi
- kuunnella
- pitää yhteyttä
- tukea arkea ja mielekästä tekemistä
- auttaa hakemaan apua

Vuorovaikutustasolla kun nuori tulee puhumaan

- Unohda kuunteleminen **vastataksesi, ratkaistaksesi, loistaaksesi, säädelläksesi omia tunteitasi tai nyhtääksesi kaikkea informaatiota. Käytä keskittymisesi ymmärtämiseen ja kuuntelemiseen.** Mitä nuori haluaa nyt kertoa, miksi se on hänelle tärkeä ja kipeä asia? Mitä hän voisi kaivata nyt? Mitä hän ajattelee ja miksi? Mitä hän pelkää? Minkälaista reaktiota teiltä nuori pelkää asiasta kertoessaan?
- Voit vaikka kysyä, että “minkälaista tukea toivot multa tässä asiassa” “onko jotain mitä/minkälaista suhtautumista et ainakaan toivo tähän asiaan?”
- Vaikka asiat olisivat normaaleita ja kasvuun kuuluvia, ei niitä silti voi sivuuttaa, pitää vähemmän arvokkaina tai oikeina asioina ja kokemuksina. Tapaamisilla kuulemani perusteella näissä hetkissä on todella helppo epäonnistua, eli ei ole helppo homma vanhemmalle. Koita olla rauhassa ja antaa tilanteelle aikaa. Muista, että voit palata myös asiaan, jos koit hoitaneesi sen muuten kuin toivoit tai kysy kokiko nuori, että ymmärsit asian oikein.

Entä jos nuori ei halua puhua?

- **Entä mitä tehdä vanhempana, jos nuori ei puhu?**
- Yhteys syntyy usein tekemisen kautta eikä keskustelun kautta
- Kaikkeaa ei tarvitse saada kerrottua heti, oikea-aikaisuus tärkeää niin lähisuhteissa, kun terapiatyössä. Jo turvallinen ympäristö, kokemukset mahdollisuudesta tulla nähdyksi tukee mielen hyvinvointia
 - Toisinaan nuoret kokevat myös liian tunkeilevaksi, jos koko ajan ollaan huolissaan mielialasta ja kysellään vain siitä. Muista kiinnostua nuoresta itsestään, älä oireilusta.
- Kiinnostus on tärkeämpää kuin täydelliset sanat
- Joskus rinnalla oleminen on riittävää
- Vaikeista asioista voi palata puhumaan myöhemmin
- Usein todella hankalistakin kokemuksista ollaan valmiita puhumaan vasta vuosien päästä

HUOM: Tämäkään ei ole poikkeus, sillä kouluterveyskyselyn mukaan 2025 8.-9.luokkalaisista reilu 60% tytöistä ja reilu 75% pojista koki, että he voivat keskustella omista asioistaan vanhempiensa kanssa usein tai melko usein. 25-40% ei siis koe näin ja tämä kysely ei erittele, että mistä omista asioista nuori kokee voivansa puhua. Tämä luku ollut kasvussa verrattuna aiempiin tuloksiin.

Milloin tarvitaan apua?

Milloin tarvitaan ammattiapua ja mistä sitä saa?

- Pitkäaikainen, pysyvä masentuneisuus
- Jännittäminen tai pelot, jotka haittaavat arjen toimintakykyä
- Yksinäisyys, kaverisuhteista vetäytyminen
- Unettomuus (joka ei korjaannu arkirutiineja ja terveyskäyttäytymistä tukemalla), syömättömyys, arkirytmien vakava häiriintyminen
- Toistuvat koulupoissaolot ja koulutyön jatkuva laiminlyöminen
- Itsetuhoisuus, väkivaltaisuus
- Toistuva ja vakava päihteiden käyttäminen
- Vanhempien uupuminen, keinottomuus
 - HUOM: tutkimuksen mukaan lyhytterapioista on apua silloin, kun yksilön motivaatio, toimintakyky ja reflektiotaso on riittävällä tasolla. Lisäksi ongelman pitäisi olla ajankohtainen ja riittävän rajattu. Oma motivaatio työskentelyssä tärkeää ja asiat ei pakottamalla tai muiden toiveesta etene.
 - Kaikki nuoret, jotka kertovat ahdistuksesta tai mielialaoireista eivät tarvitse/ halua hoitoa sillä hetkellä. Monelle läheisten tuki tärkeämpää. Hankalissa tilanteissa asia on lastensuojelullinen, jos nuori ei ota apua vastaan.

Auttavia tahoja

- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat
- Koulukuraattori ja –psykologi (yhteydenotto Wilmassa)
- Mieppi
- Appit, kuten Chillaa, Oivamieli tai HealthyMinds
- Linity-interventio itsemurhaa yrittäneelle (mieli ry)
- päivystys (kriisit) ja terveysasemat (etenkin loma-ajat)
- työterveys (huoltajat)
- perheneuvola (myös huoltajat)
- sosiaalityö ja Maisan “tarvitsen apua” -nappi
- Punainen risti nuorten turvatalo
- Päivystysneuvonta: 116 117
- Lasten ja nuorten puhelin MLL: Lapset ja nuoret: 116 111 Vanhemmat: 0800 92277 / Chat
- Mieli ry kriisipuhelin 09 2525 0111

Koko koulun käytänteitä

- kännykätön koulu
- poissaolojen ilmoittaminen Wilmassa
 - 50 tuntia - viesti kotiin
 - 100 tuntia - kutsumme teidät koululle ja olemme yhteydessä lastensuojeluun. Tämä toimintatapa on käytäntönä kaikissa Helsingin kouluissa.
- loma-anomukset (luokanvalvoja max 5 pv, rehtori pidemmät) Wilmassa

lisää käytänteitä

- oppimiskeskustelut
 - lomake Wilmassa välilehdellä “arviointikeskustelu”
 - lomakkeelle pääsee Wilman selainversiossa
- rästikokeet keskiviikkoisin klo 14 (sovittava opettajan kanssa)
- nelosvaroitukset ja opiskelun tehostamiskehotukset syysloman jälkeen
- erityisruokavalioista ilmoitetaan Wilmassa
- kaikilla kaseilla lukukirja

Välipalamyynti klo 13.00-13.15 1. kerroksessa

- Tarjolla leipätuotteita, juomia ja hedelmiä.
- Hinnat vaihtelevat 0,25 – 1,50 euron välillä.
- Välipalan voi maksaa vain välipalakortilla, jonka arvo on 10 euroa. Korttia voi käyttää niin kauan, kun siinä on arvoa jäljellä.
- Lisätietoa kouluravintolasta ja tulossa Wilma-viestillä

Taidetestaajat

- Valtakunnallinen kulttuurikasvatusohjelma
- Kaikille Suomen 8.-luokkalaisille
- Kaksi korkealaatuista taide-elämystä lukuvuoden aikana
 - Etkot: ennakkotehtävät tai -materiaalit
 - Jatkot: taide-elämyksen herättämien ajatusten ja tunteiden purkaminen yhdessä, arviointi
- Tavoitteena
 - purkaa myytti taiteesta vaikeana lajina
 - tarjota nuorille ikimuistoisia taidekokemuksia ja tilaisuuksia harjoitella oman mielipiteen perustelemista
- EMMA: Miksi taidetta? ti 23.3.2027 11:00 - 13:00



& julia



Proggis

Mikä se on?



Proggis-näytelmiä on tehty A.Kivessä jo vuodesta 1995

1995 Romeo ja Julia

1996 Nallekarkkeja

1997 Talo Kalliossa

1998 Kaksi perhettä

1999 Tom ja Huck

2000 Amazonit

2001 Hyvät, pahat ja pihit

2002 Mikaelin matkat

2003 Kolmen sentin ooppera

2004 Nummisuutarit

2005 Hirviöt

2006 Bagdadin parturi

2007 Aki, Liisa ja mä

2008 Kaniman

2009 Kivi Kalliossa

2010 Kawabumban kone ja
muuta unia

2011 Alppilan Afrodite

2012 Eläinten vallankumous

2013 Setä Tuomon tupa

2014 Vihreän omenan paluu

2015 Ikiliikkuja

2016 S.O.R.R.Y

2017 Suomalaiset

2018 Matkalla

2019 Muodonmuutoksia

2020 Metallimaa

2021 Uusia alkuja

2022 Lukijat

2023 Naapurit

2024 Tekoja!

2025 Rahaa rahaa

2026 ? (aihe: yö)

Kaksi eri proggista

1) Näytelmä

perustuu oppilaiden kirjoittamiin teksteihin (käsikirjoitus: Reeta Aarnio)

- Näyttelijät
- Tanssi
- Puvustus ja maskeeraus
- Mainonta ja markkinointi
- Dokumentointi
- Ääni ja musa
- Lavastus ja rekvisiitta
- Kahvio- ja juhlatiimi
- Valot

Valoryhmä aloittaa vasta
29.9.

2) Liikuntaproggis - näytelmästä erillään (Satu Nurmi, Jan Karjalainen)

Miksi on proggis?

Proggis on **ilmiöoppimista**.

Siinä:

OPITAAN

tekemään yhteistyötä
oman toiminnan ohjaamista
kantamaan vastuuta
työskentelemään pitkäjänteisesti

KOETAAN osallisuutta ja yhteishenkeä
rohkeutta ja luottamusta ilmaista itseään

LÖYDETÄÄN omia vahvuuksia

OPETTAJAN ROOLI:

Ohjaa prosessia

Huolehtii aikataulusta ja edistymisestä

Ei arvioi numeerisesti (suoritusmerkintä)

Lukujärjestyksessä 2h viikossa

- tiistaisin klo 14-16 joulukuun saakka
- Poissaoloselvitykset suoraan proggisryhmän vetäjälle:
 - Näyttelijät - Reeta Aarnio**
 - Tanssi - Lilli Rannikko**
 - Puvustus ja maskeeraus - Minna Hakonen ja Nelli Järvelä**
 - Mainonta ja markkinointi - Minttu Silvennoinen**
 - Dokumentointi - Ilona Ollikkala**
 - Ääni ja musa - Ulla Husso**
 - Lavastus ja rekvisiitta - Alex Tiitinen**
 - Kahvio- ja juhlatiimi - Mari Sinisalo**
 - Valot - Miikka Määttä**
- Muut proggisasiat: koordinaattori Iida Aalto (Wilma-viesti)

Ilmiöviikko **vko 45 (2.-6.11.2026)**

- Intensiivisin vaihe prosessista
- Ethän varaa lomamatkoja tälle viikolle!
- Ilmiöviikolla koulupäivät noin klo 9-14
- Kellonajat voivat joustaa; opettaja tiedottaa ryhmäänsä
- Työt tehdään valmiiksi ennen kuin lähdetään kotiin

Ensi-iltapäivä pe 6.11.

- Näytelmäproggiksessa oma ope ohjeistaa: koulupäivän kellonajat ja pituus vaihtelevat

Suurin osa oppilaista menee välissä kotiin, tulevat illaksi takaisin koululle

Ensi-iltanäytös näytelmäproggislaisten vanhemmille juhlasalissa klo 18

Näytöksen jälkeen karonkka eli ensi-iltajuhla oppilaille (näytelmäproggislaiset)

Esitysviikko vko 46 **(9.-13.11.2026)**

- Suurimmalla osalla kaseista paluu tavalliseen koulunkäyntiin
- Osalla päivänäytöksiä joka päivä klo 13.15 (lisäksi valmistautuminen ja purku)

Älä reagoi heti Wilman poissaolomerkintään oppitunnilta -> proggisope korjaa selvitettyksi, kun ehtii

- Oppitunneilla kerrataan ja syvennetään, ei edetä sisällöissä (ei myöskään kokeita)
- Osa oppilaista tulee kahtena iltana koululle -> seuraavana aamuna kouluun klo 10

Kaikille avoimet ja maksuttomat iltaesitykset

ti 10.11. klo 18, to 12.11. klo 18

Tiistain proggistunnit jatkuvat jouluun

- Esitysviikon jälkeiset tunnit purkua, palautetta yms.
- Suomen kielen tunneilla kirjoitetaan Minun proggikseni -essee, joka on osa äikän arviointia
- ti 15.12. ei tunteja; hyvitys Taidetestaajat-retkestä