

Tervetuloa huoltajien iltaan!

Helsinki



Miten Märskyssä tuetaan opiskelua ja kaksoisuraa?

- Opiskelija voi suorittaa opintoja eri tavalla
 - opintojakson suorittaminen osin tai kokonaan itsenäisesti, verkkokurssit
- Kesäopiskelu
 - opiskelu perustuu itsenäisesti tehtäviin oppimispolkuihin
- Tuntikierto mahdollistaa joustavan päivärytmin
- Opettajilla valmius joustoihin tarvittaessa
- Urheilulukiossa valmennus on osa opintoja
- Urheilulukiossa mahdollisuus jättää pois 16
- Kaikki urheilijat ohjatussa valmennuksessa
- Hyvät oheispalvelut; Urheiluakatemia Urhea, Urhea-kampus, ja ruokapalvelut
- Turvallisen yhteisön pelisäännöt

Ma	Ti	Ke	To	Pe
7	1	1	2	1
6	2	2	3	3
5	6	3	6	4
RO	7	4	7	5
4	8	5	8	8

Miten opiskelijoita tuetaan Märskyssä?

Mistä löydän tiedon ohjaus- ja tukipalveluista?

Ilman pysyvä tiedote (linkki ajanvaraukseen)

-> [Ajanvaraus opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelut](#)

Mäkelänrinteen luki on nettisivut

-> [Tukea opiskelijoille](#)

Opi-oppas

Tukipalvelut sivut 22-26

Opi nto-ohj aus

Tavoitteenaan on auttaa ja tukea lukiopajan ja lukion jälkeisten opintojen suunnittelussa:

- opintojakso- ja tasomuutokset
- opiskelusuunnitelman piiritys ja yo-tutkinto
- jatko-opinto- ja uravaihtoehdot
- jos opinnoissa on haasteita, mutta opiskelija ei tiedä kenen puoleen kääntyä

Pienemmät asiat Wiima-viestitse/käymälä
Isommat asiat varaamalla aika Vihdasta

Märskyn opot

Sami Si ni harj u

23D, 23F, 22A, 21H, Perhot

Kati Rauhansal o

23E, 23H, 22G, 22I, 21E, 21G,
20DE

Tarj a Luhtal ampi

23A, 23I, 22E, 22H, 21B, 21I,
20AB

Taru Lei kas

23B, 23C, 22B, 22D, 21A, 21D,
20C

Marj o Al anko

23G, 22C, 22F, 21C, 21F, 20FG



Opi skel upajat

- Englannin paja ENPA
 - Laskupaja LAPA
 - Ruotsin paja RUPA
 - Äidinkielen paja ÄIPA
-
- Pajoihin voi tulla tekemään läksyjä tai harjoitteluun jotakin oppiaineen yksittäistä asiaa ilman ilmoittautumista.
 - Wilman kautta ilmoittautumalla opiskelija voi tulla pajaan suorittamaan opintojakson, jonka hän on jo käynyt mutta ei ole saanut hyväksytyä suoriutusmerkintää (englanti, matematiikka, ruotsi). Tämä edellyttää läsnäoloa ja säännöllistä osallistumista.

Eri tyi sopettajat

Ki I I y Sal o

- Ryhmät A-E
- Työhuone 219
- Wi I ma-vi esti , Vi hta-
aj anvaraus
- p. 050 401 3337
- ki I I y.sal o@edu.hel . fi

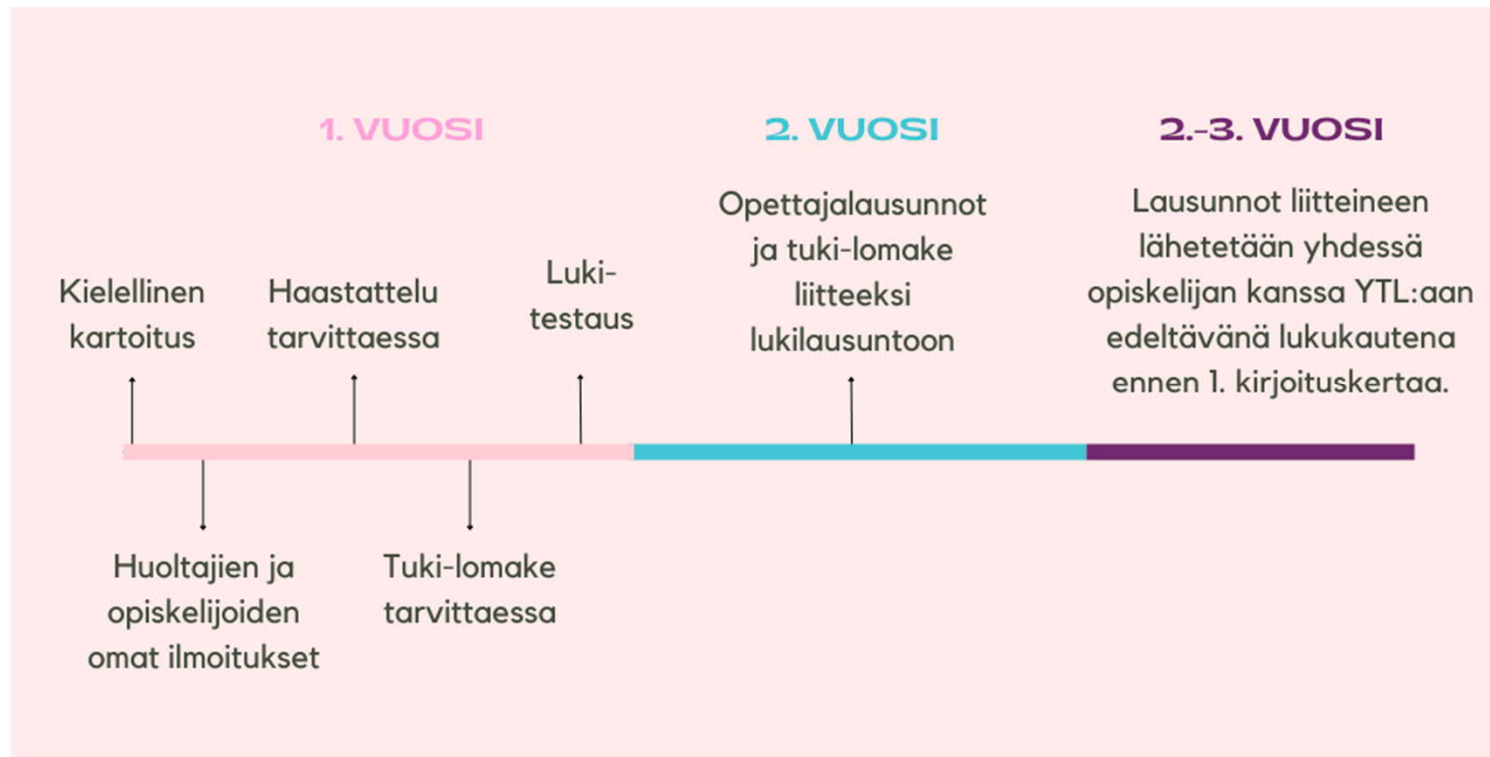
Annul i i na Pul I i

- Ryhmät F-P
- Työhuone 113
- Wi I ma-vi esti , Vi hta-
aj anvaraus
- p. 040 662 7085
- annul i i na.pul I i@edu.hel . fi

Erityisopetuksesta ja
lausunnoista tietoa
myös
lukuvuosioppaan
sivulla 24!

Luki on erityisopetus

- Erilaiset oppimiseen liittyvät haasteet (esim. luki vaikeus, opiskelutavat)
 - Tuki toimien kirjaus Wilman-tuki-lomakkeeseen
- Tukea voi saada yksin tai pienessä ryhmässä
- Erityisopettajat ovat mukana sovittuina jollakin kursseilla tai oppitunneilla
- Läksypaja, laskupaja (ja muut pajat tarvittaessa)
- Sparraus-kurssi 3. ja 5. periodissa: hyvinvointi & opiskelutavat
- Yhteistyö ai neenopettajien ja muun henkilökunnan kanssa
- Luki-lausunnot tarvittaessa



Psykologi - ja kuraattori palvelut

- Opi skel i j oi den hyvi nvoi nni n ja opi skel ukyvyn tukemi nen
 - yhteisöllinen sekä yksilökohtainen työ
- Psykologi - ja kuraattori palvelut Märskyssä ma-pe
 - Aj anvaraus vi hdasta, wi lma-vi esti ll ä, teksti vi esti ll ä
- Tapaami set ovat luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja maksuttomia
- Tarvi ttaessa ohj aus mui hi n palvel ui hi n
- Myös huol taja voi olla yhteydessä opi skel uhuol toon, mi käli on huoli oman nuoren til anteesta
 - Mi el ui ten keskustel u nuoren kanssa etukäteen yhteydenotosta

Psykologi ja kuraattori ovat tukena mm. seuraavissa asioissa:

- Mieliala
- Kaveri-, seurustelu- & perhesuhteet
- Yksinäisyys, kiusaamiskokemukset
- Opiskelun eteneminen, motivaatio
- Jaksaminen, tunteet & voimavarat
- Ajanhallinnan asiat
- Itsenäistyminen, tulevaisuuden suunnitelmat
- Syömisestä haasteet (psykologi)
- Asumisasiat (kuraattori)
- Opintoetuuudet (kuraattori)
- Työnhaku (kuraattori)

Terveydenhoitajat

- Terveydenhoitajat paikalla pääsääntöisesti päivittäin
- Opiskeluterveydenhuollon keskeisin tehtävä on ennaltaehkäisevä terveydenhuolto.
- Terveydenhoitajaan voi olla yhteydessä mm. seuraavissa asioissa:
 - Terveystarkastukset/ kutsuntaennakkoterveystarkastukset ja terveysneuvonta
 - rokotukset ja rokotusneuvonta
 - seurustelu-, ehkäisy- ja seksuaaliterveysneuvonta
 - opiskelukykyyn ja terveyteen liittyvä keskustelu
 - mielialaan, jaksamiseen, keskittymiseen, syömisen haasteisiin ja päihteisiin liittyvät asiat
- Terveydenhoitajaan saa yhteyden:
 - Wilma-viestillä
 - puhelimitse tai tekstiviestillä
 - tulemalla avoimelle vastaanotolle ilman ajanvarausta klo 11.30-12.15 (pidemmissä asioissa toivomme ajanvarausta etukäteen)
 - oveen voi koputtaa myös muina aikoina, mikäli punainen tai keltainen valo ei pala
 - Myös huoltaja voi olla yhteydessä terveydenhoitajaan (keskustele ennen tätä nuoren kanssa)

- Koululääkäri on paikalla harvakseltaan, lisäksi lääkärintarkastuksia tehdään ostopalveluna
 - Sairaanhoidolliset asiat hoidetaan pääsääntöisesti terveysasemalla. Ulkopaikkakuntalaiset opiskelijat voivat olla yhteydessä Kalasataman terveysasemaan.
 - Kiireellisissä terveydentilaan/vointiin liittyvissä asioissa, ole yhteydessä päivystysapuun p. 116 117, hätätapauksissa p.112.
-
- Koulutapaturmissa hakeuduttava julkiseen terveydenhuoltoon, huolehdittehan myös omat vakuutukset kuntoon

Asiantuntijapalvelut valmennusurheilijoille

- Mäkelänrinteen lukion valmennusurheilijoiden käytettävissä ovat myös seuraavat palvelut:
 - Urheilufysioterapia
 - Psykkinen valmennus
 - Urheiluravitsemus
 - Helsingin Urheilukätkäriasema HULA (urheilu osaaminen, palvelut maksullisia)
- Näistä tarkemmat tiedot ja toimintaohjeet lukuvuosioppaan sivuilta 26-28.

Nostoja kouluterveyskyselystä

Pitää koulunkäynnistä, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



2019 2021 2023

Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



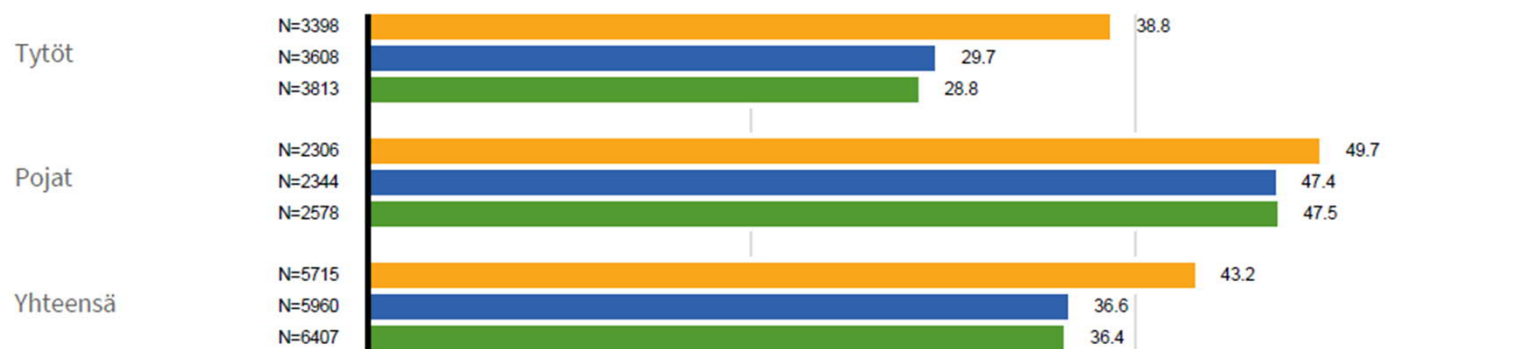
2019 2021 2023

Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



2019 2021 2023

Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki

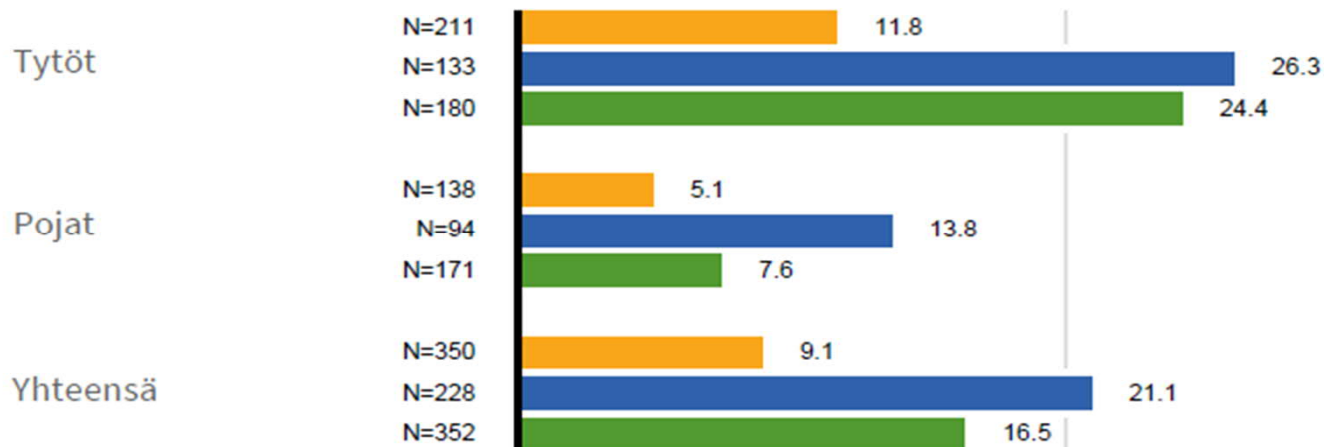


2019 2021 2023

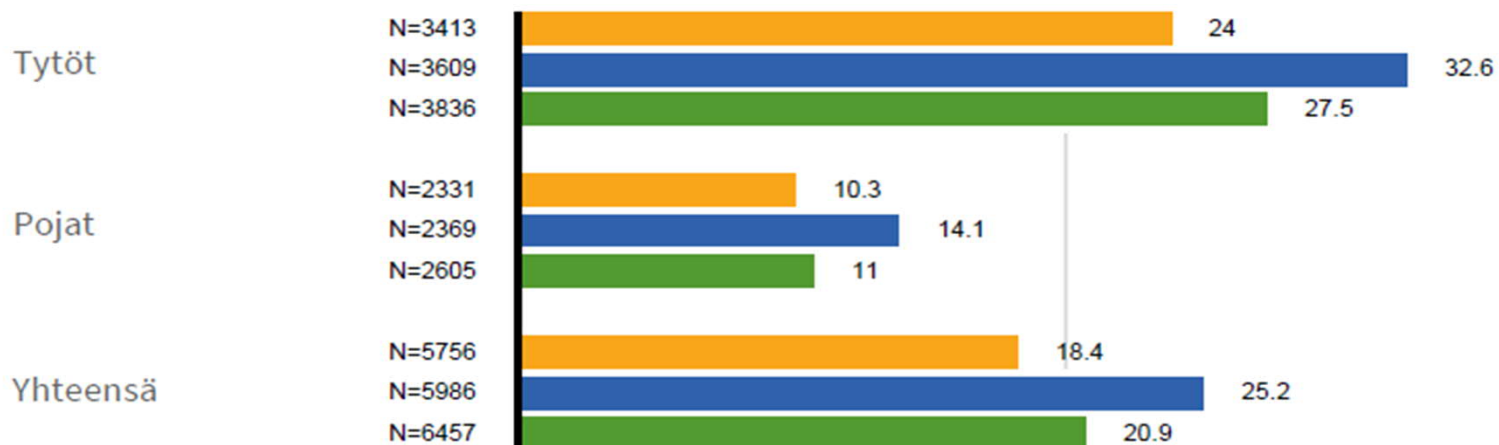
Koulu-uupumus, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki

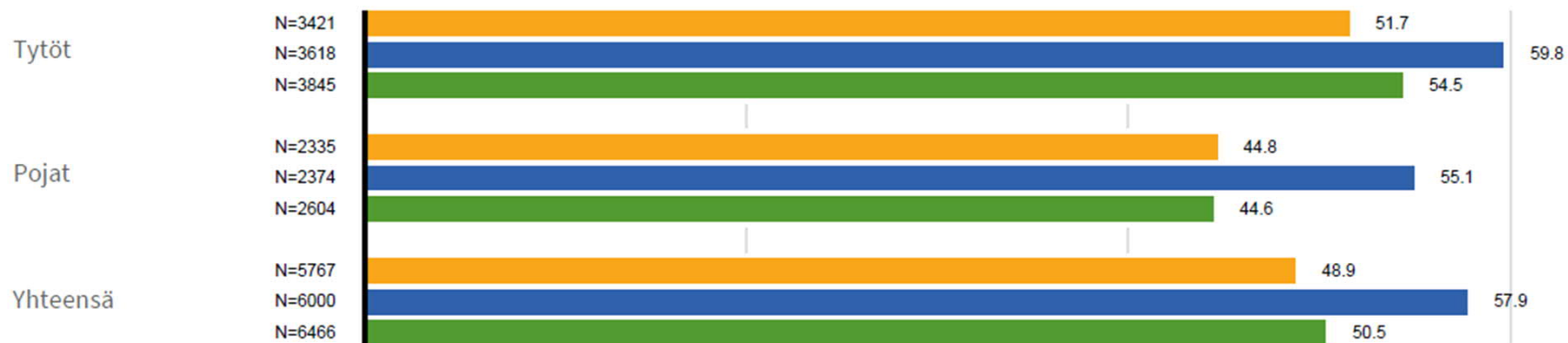


Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki

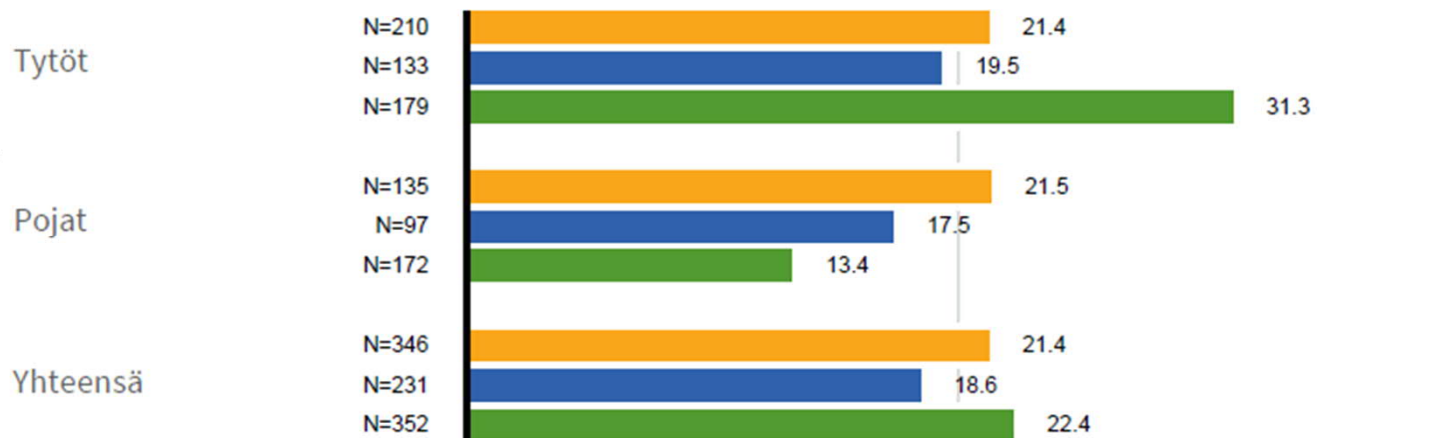


2019 2021 2023

Ei syö koululounasta päivittäin, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio

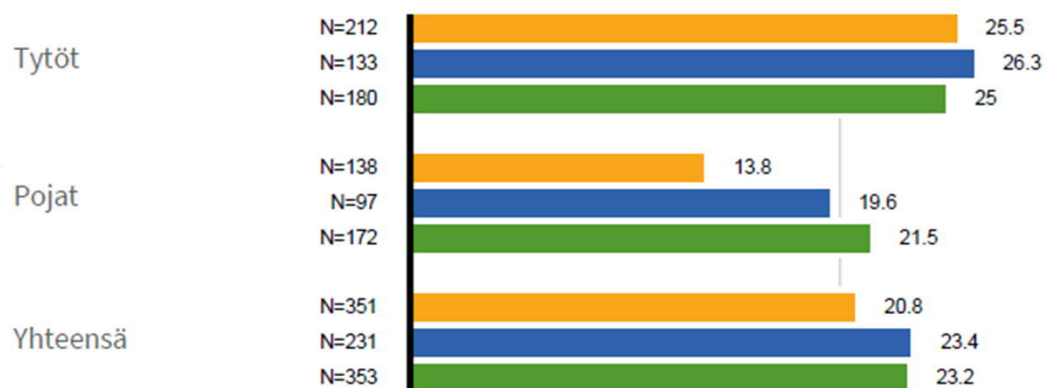


Helsinki



Ei syö aamupalaa joka arkipäivä, Lukio

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki

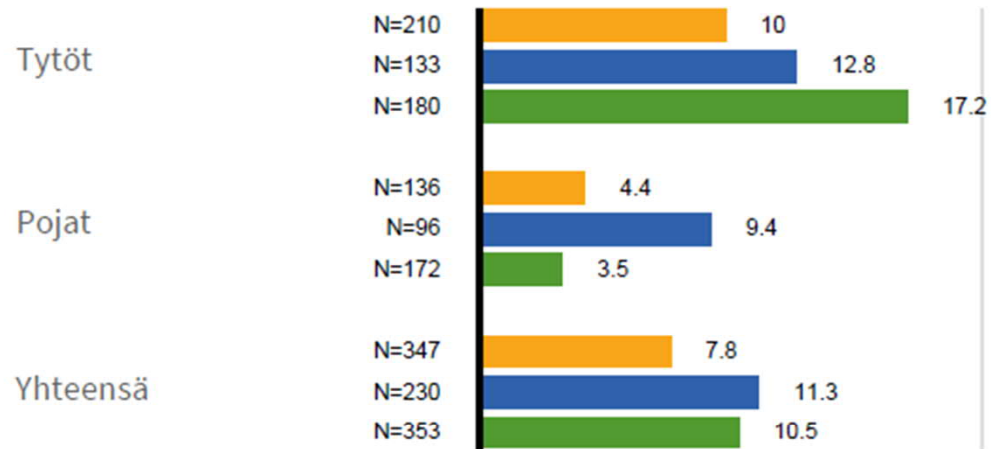


2019 2021 2023

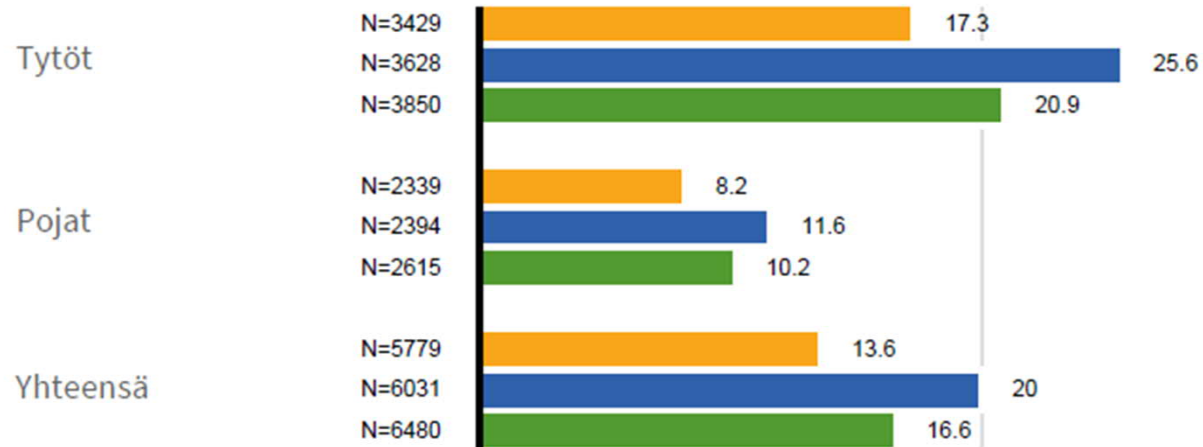
Tuntee itsensä yksinäiseksi, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



Opetus ja arviointi lukiossa

- Opetusmenetelmät vaihtelevat oppiaineiden ja opettajien sekä opintojaksojen välillä
- Aineryhmissä on yhteisesti sovittu pääpiirteet opintojaksoille
- Opetussuunnitelma painottaa sekä tietoja että taitoja. Ylioppilaskokeessa pyritään arvioimaan molempia.
- Opetussuunnitelma korostaa jatkuvaa arviointia
 - arvioinnin ei pitäisi perustua ainoastaan loppukokeeseen
 - jatkuva arviointi voi kuormittaa opiskelijoita ja opettajia
 - jatkuvan arvioinnin pitäisi vähentää loppukokeen merkitystä
 - oman osaamisen arviointi ja palautteen saaminen
- Opettajan pitää merkitä opintojakson suorittamiseen ja arviointiin liittyvät tiedot Wilman kurssipäiväkirjaan 1. oppitunnin kohdalle.
- Opiskelijoiden mielipiteitä pitää kuulla opintojakson toteutukseen liittyen (esim. arviointi).