

TERVETULOA MÄRSKYYN!

Millainen koulu Märsky on?

- Opiskelijoita: Märsky 1100 ja Perho sekä Kolmen kampuksen urheiluopisto 200
- 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
- [Lukuvuosioppaasta](#) löytyvät Märskyn ohjeistukset ja aikataulut.

Urhea-kampus



Tukitoimet

- kouluterveydenhoitajat ja koululääkäri
- koulupsykologi 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 aamuharjoitukset.

Opiskelijoiden hyvinvointi

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



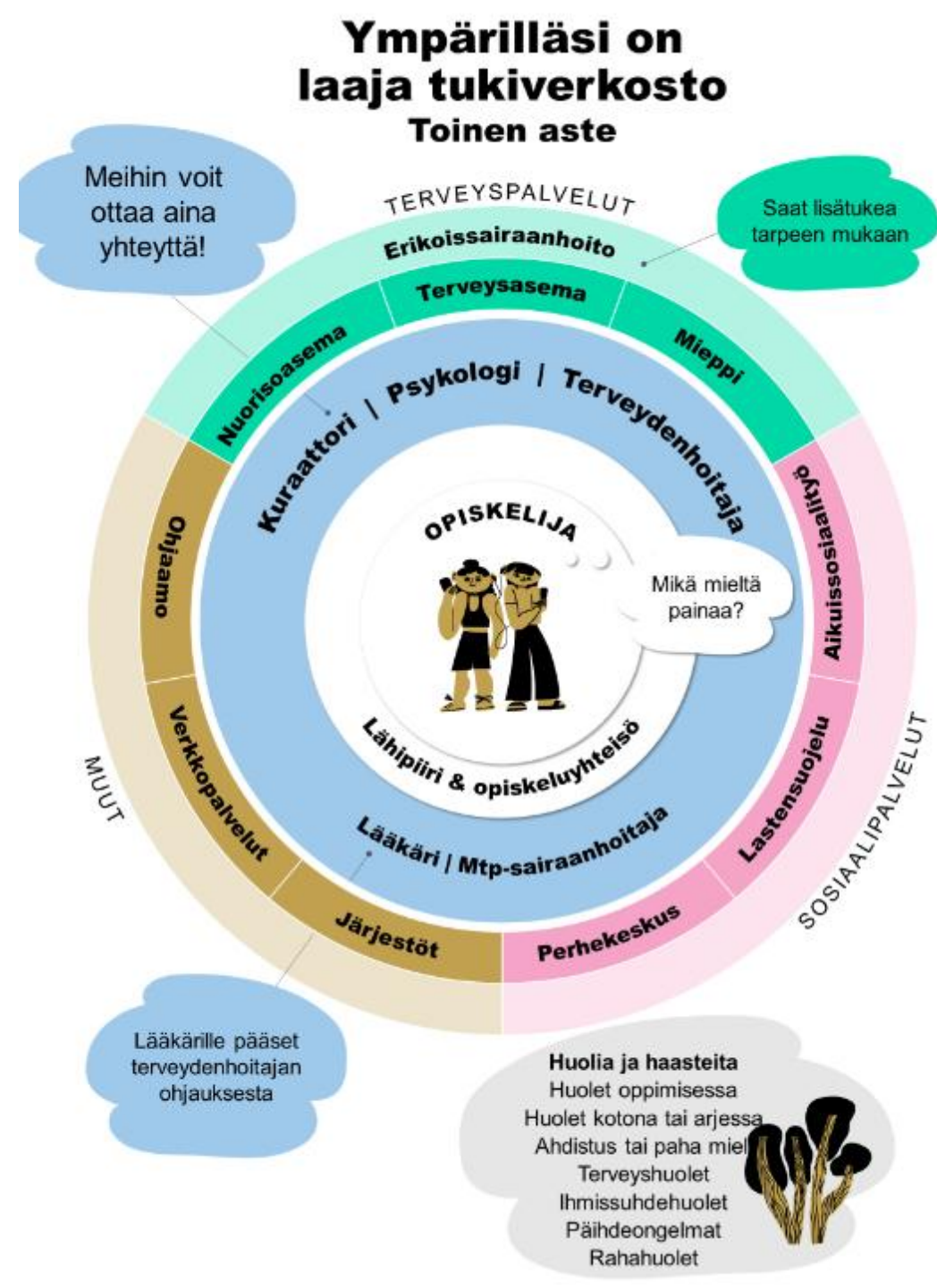
TUKIVERKOSTO



STÖDNÄTVERKET



SUPPORT NETWORK



OPISKELIJAHUOLLON GRAAFINEN KUVAAUS

Mäkelänrinteen lukion kuraattori- ja psykologipalvelut lv 2026-2027

Helsinki

Psykologi Stephanie Sundman



Kuraattori Riikka Häkkinen



Kuraattori Hanna Kempe-Jalonen



- Psykologi- ja kuraattoripalvelut Märskyssä ma-pe
 - Ajanvaraus vihdasta, wilma-viestillä, tekstiviestillä
- Tapaamiset ovat luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja maksuttomia
- Tarvittaessa ohjaamme oppilaitoksen ulkopuolisiin palveluihin
- Myös huoltaja voi olla yhteydessä opiskeluhuoltoon, mikäli sinulla on huoli oman nuoresi tilanteesta
 - **Mieluiten keskustelu nuoren kanssa etukäteen yhteydenotosta!**

Helsinki

Kuraattorit ja psykologi tukevat opiskelijoiden hyvinvointia sekä opiskelukykyä

- **Huolet ja tapaamisten teemat voivat liittyä esimerkiksi:**
 - Mielialaan
 - Kaveri-, seurustelu- & perhesuhteisiin
 - Yksinäisyyteen, kiusaamiskokemuksiin
 - Opiskelun etenemiseen, motivaatioon
 - Jaksamiseen, tunteisiin & voimavaroihin
 - Ajanhallinnan asioihin
 - Itsenäistymiseen, tulevaisuuden suunnitelmiin
 - Syömisen haasteisiin (psykologi, terveydenhoitaja)
 - Asumisasioihin, etuuksiin, toimeentuloon, työnhakuun (kuraattori)

Mäkelänrinteen lukion opiskeluterveydenhuollon palvelut lv 2026-2027

Helsinki

Terveystenhoitajat:

Milla Kelonurmi (paikalla ma-to) puh.050 3105571

Janita Teliranta (ma-pe) puh.050 3105614

- Ajanvaraukset mieluiten puhelimitse (soitto/ tekstiviesti) tai Wilman kautta.

Helsinki

Terveystarkastukset

- **Opiskelijoille täytätetään sähköiset terveyskyselyt ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Sähköisen terveyskyselyn täyttäminen Omaolo-palvelussa vaatii kirjautumisen verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella ja lisäksi opiskelijan on tiedettävä henkilötunnuksensa lomaketta täyttäessään.**
- **Mikäli nuorella ei ole mahdollisuutta tunnistautua Omaloon, voidaan kysely antaa täytettäväksi myös paperisena versiona (kirjautumiseen ei saa käyttää huoltajan tunnuksia).**
- **Terveyskyselyn vastausten perusteella opiskelija kutsutaan terveydenhoitajan terveystarkastukseen joko lukion 1. tai 2.opiskeluvuoden aikana. Lääkärin tarkastukset järjestetään pääsääntöisesti 2.opiskeluvuoden aikana, jolloin samalla tehdään palveluskelpoisuusarvio varusmiespalvelusta varten.**

- Mikäli opiskelijan tilanne muuttuu ja/tai toivoisitte terveystarkastusta tai aikaa terveydenhoitajalle muussa asiassa mahdollisimman pian, voitte ottaa/ opiskelija voi ottaa yhteyttä opiskeluterveydenhoitajiin.
- Olkaa yhteydessä opiskeluterveydenhoitajiin myös, mikäli yläkoulussa jonkun asian hoitaminen on jäänyt kesken/ jotain pyydetty kontrolloimaan syksyn aikana tms.
- Myös vakavammista pitkäaikaissairauksista (esim. diabetes, epilepsia, anafylaksia taipumus) olisi hyvä infota opiskeluterveydenhoitajia. Opiskelijoiden on myös pidettävä omat lääkkeet ja hoitovälineet mukanaan koulussa.
- Erityisruokavaliot ilmoitetaan koululle Wilman kautta.

Sairaanhoido

- Sairaanhoidolliset asiat (flunssat, urheiluvammat, pitkittyneet kiputilat, laboratoriolähetteet ym) hoidetaan oman terveysaseman (tai yksityispuolen) kautta!
- Koulutapaturmissa välitön ensiapu annetaan koululla/ valmennuspaikoilla, tarvittaessa opiskelija ohjataan jatkohoitoon omalle terveysasemalle (tai kauempaa tulevat opiskelijat Kalasataman terveysasemalle). Koulutapaturmatilanteissa on hakeuduttava julkiseen terveydenhuoltoon eli koulun vakuutus ei kata yksityislääkärin käyntejä! Tapaturmasta täytetään tapaturmailmoitus vakuutusyhtiötä varten koulun toimistossa mahdollisimman pian.

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. Terveydellisen 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.
- Jos opiskelijalla on säännöllisiä kesken oppitunnin lähtöjä, niihin haetaan lupa rehtoreilta.

Huoltajailta 1.9. 2026
MÄRSKYN URHEILU
Simo Tarvonen



Urheilijan kaksoisura Märskyssä

- Valmennusoikeus on kaikilla niillä, jotka ovat päässeet URLU-pisteillä sisään
- Valmennukseen voi hakea 4.9 saakka – päätökset syyskuun puolen välin jälkeen
 - 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 tammikuussa
- 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
- Psykkinen valmennus
- Urheiluravitsemus

Kaikki asiantuntijamme ovat tottuneet toimimaan moniammatillisissa valmennustiimeissä

Urhea-halli

**Kaikilla Märskyn opiskelijoilla
käyttöoikeus koulupäivinä klo 7-17**

Urheiluakatemiakortti

- Valmennusurheilijoille
- Voimassa vuoden ostopäivästä alkaen aina kun halli on auki
- Hinta 295 € (sis. alv 13,5 %)

Loma-ajan kortti

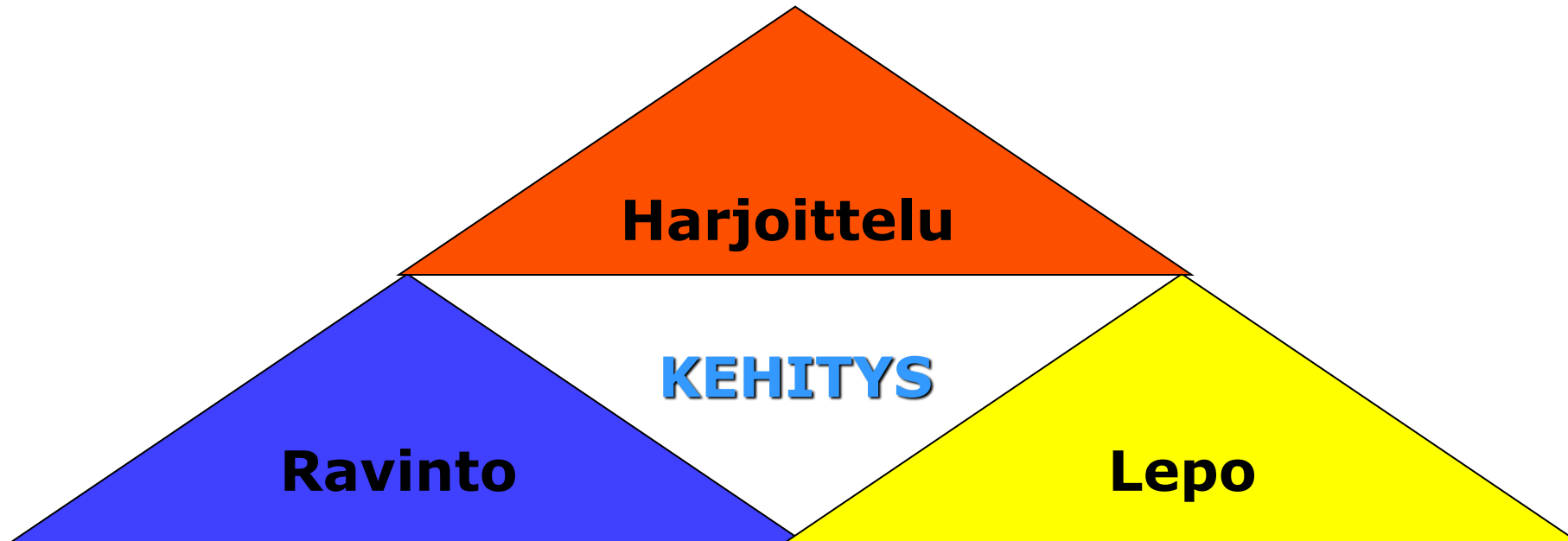
- Valmennusurheilijoille
- Voimassa vuoden ostopäivästä syys-, joului-, talvi- ja kesälomilla
- Ei oikeutta ilta- ja viikonloppukäyttöön kouluaikoina
- Hinta 91 € (sis. alv 13,5 %)



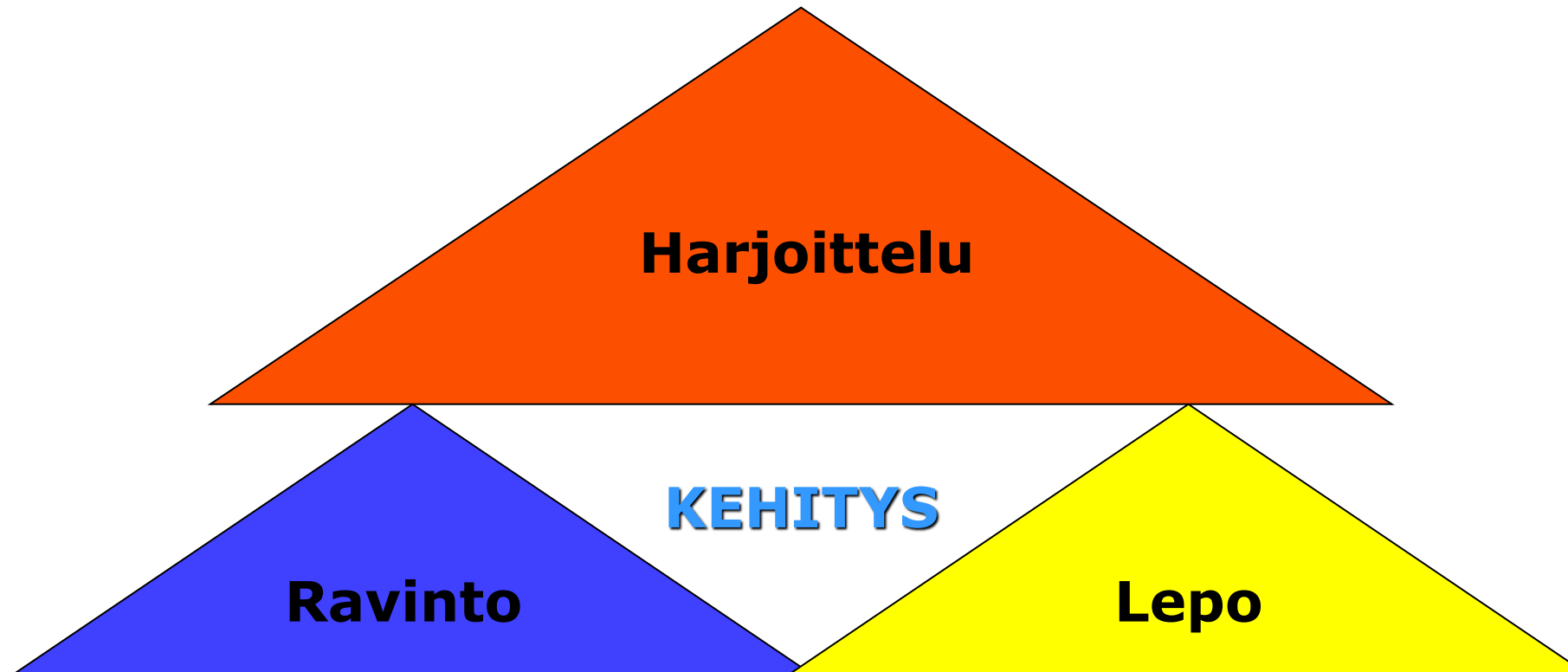
Ensimmäisen lukiovuoden haasteita ja tavoitteita

- 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

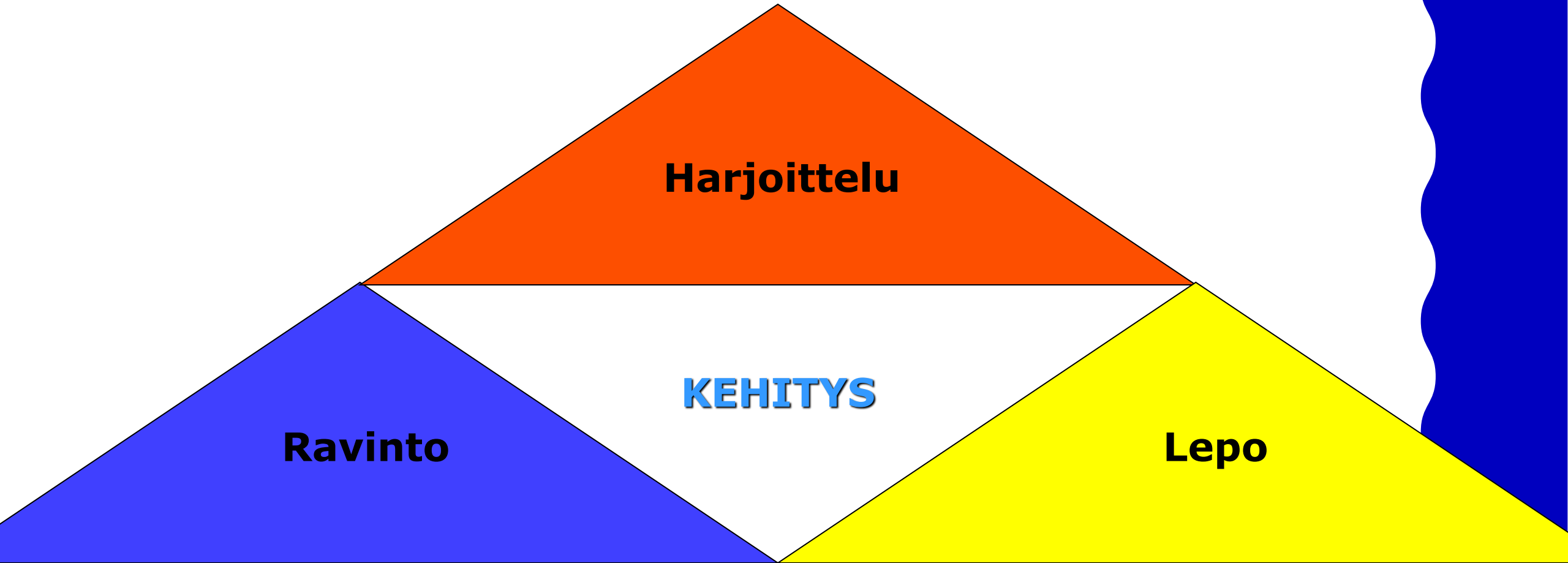
Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Superkompensatio



Vaatiminen on välittämistä

Tervetuloa Märskyyn



Helsinki

Muutamia huomioita kotiväelle

- lukion aloittaminen on iso muutos nuorille
- 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: varmistakaa, että nuorella on kattava vakuutus erityisesti urheilulinjalla. Koulun vakuutus kattaa julkisen terveydenhuollon palvelut.

Lukuvuoden tavoitteet:

Oppiminen ja opiskelu

- Kiinnitän huomiota opiskelutaitoihin
- Työskentelen vaatimustasolla, joka haastaa ja kehittää
- Hoidan ylioppilaskirjoitukset hyvin

Hyvinvointi

- Omaksun hyvät arjen toimintatavat
- Huolehdin omasta hyvinvoinnistani ja jaksamisesta
- Kannustan ja annan läheisilleni positiivista palautetta

Yhteisöllisyys

- Osallistun yhteisiin tapahtumiin
- Arvostan kaikkia kouluyhteisön jäseniä
- Tule kouluun oppimaan, opiskelemaan ja kehittymään
- Noudatan turvallisen yhteisön pelisääntöjä.



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.

Sanat

- Sano toiselle ”kiitos”
- Jaa arjen pieniä kohteliaisuuksia
- Kun ajattelet toisesta jotain hyvää sano se
- Mieti mitä hyvää toinen tekee ja saa aikaan – kerro se hänelle
- Puhu hyvää selän takana
- Jaa kuulemasi kehu toiselle
- Kirjoita arvostava kirje

Teot

- Katso silmiin ja tervehdi
- Hae toiselle kahvia/teetä
- Tee toista ilahduttava pieni teko
- Kutsu toinen mukaan yhteiseen keskusteluun
- Kysy toisen mielipidettä
- Osoita luottamusta
- Pyydä apua
- Kohtele kaikkia reilusti
- Anna pieni, ilahduttava lahja

Kohtaaminen

- Pysähdy toisen äärelle ja anna jakamaton huomiosi
- Katso toista arvostavasti
- Kuuntele myötäelävästi
- Pyri ymmärtämään aidosti mitä toinen tarkoittaa
- Kohtaa toinen mielessäsi hyväksyen

RO-tapaamisten luokat

Ryhmä	luokka	ryhmänohjaaja
• 26A	214	Pekka Kurki
• 26B	144	Jenni Marola
• 26C	231	Erika Nenonen
• 26D	L201	Anna-Maria Lehtonen
• 26E	145	Laura Nyysönen
• 26F	204	Kaisa Kulmala
• 26G	210	Marika Salonen
• 26H	203	Kati Suomela
• 26I	207	Katariina Hemmo

