

TERVETULOA 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
- Tule kouluun oppimaan, opiskelemaan ja kehittymään

Hyvinvointi

- Huolehdin omasta hyvinvoinnistani ja jaksamisesta
- Kannustan ja annan läheisilleni positiivista palautetta

Yhteisöllisyys

- Osallistun yhteisiin tapahtumiin
- Arvostan kaikkia kouluyhteisön jäseniä
- Noudatan turvallisen yhteisön pelisääntöjä.

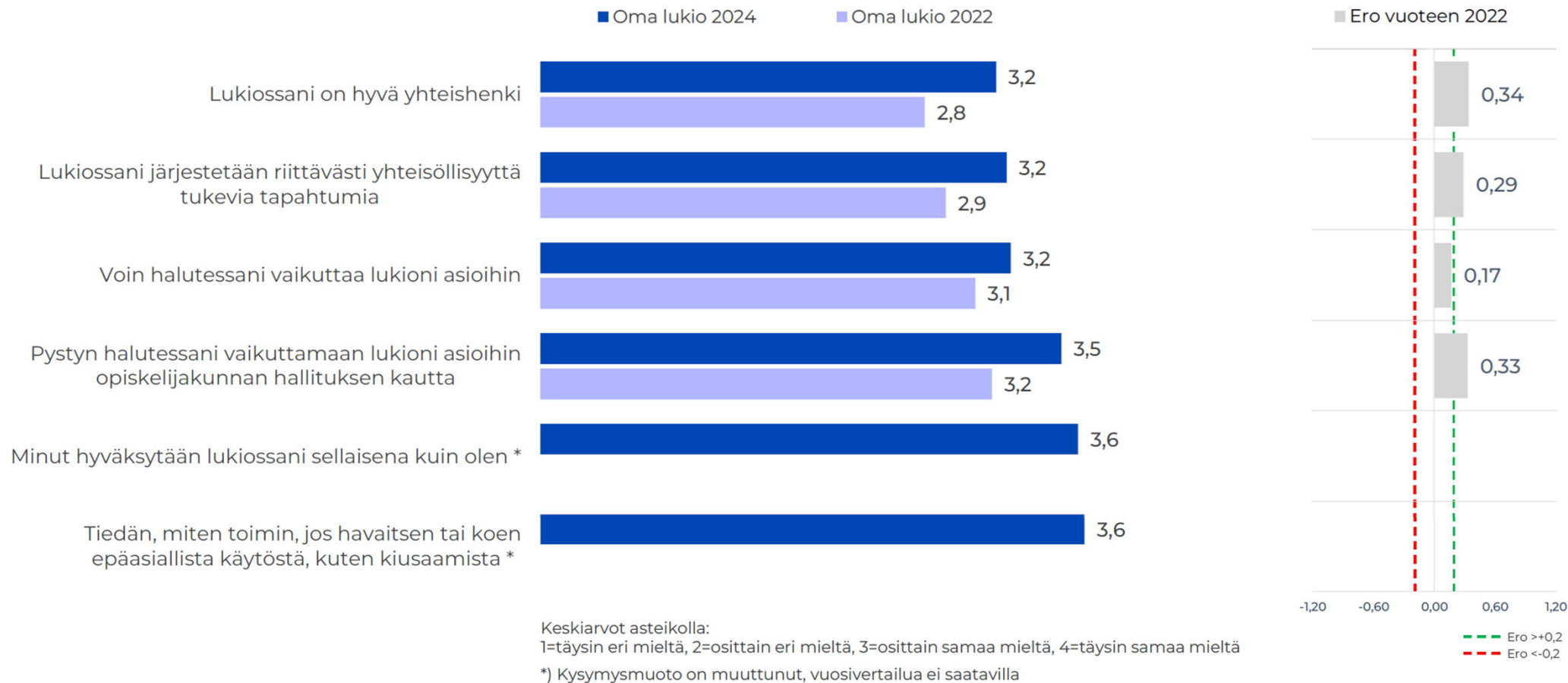
Muutamia nostoja opiskelijakyselyistä

- Pääkaupunkiseutukysely tehtiin 1. ja 2. vsk. opiskelijoille syksyllä 2024
- Kouluterveyskysely tehdään myös 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. Uusin kysely on tehty 2025 ja tulokset tulevat syksyn aikana.

1. Lukioyhteisö

Mäkelänrinteen lukio 2022 ja 2024

Kaikki vastanneet



3. Opetus ja toimintakulttuuri

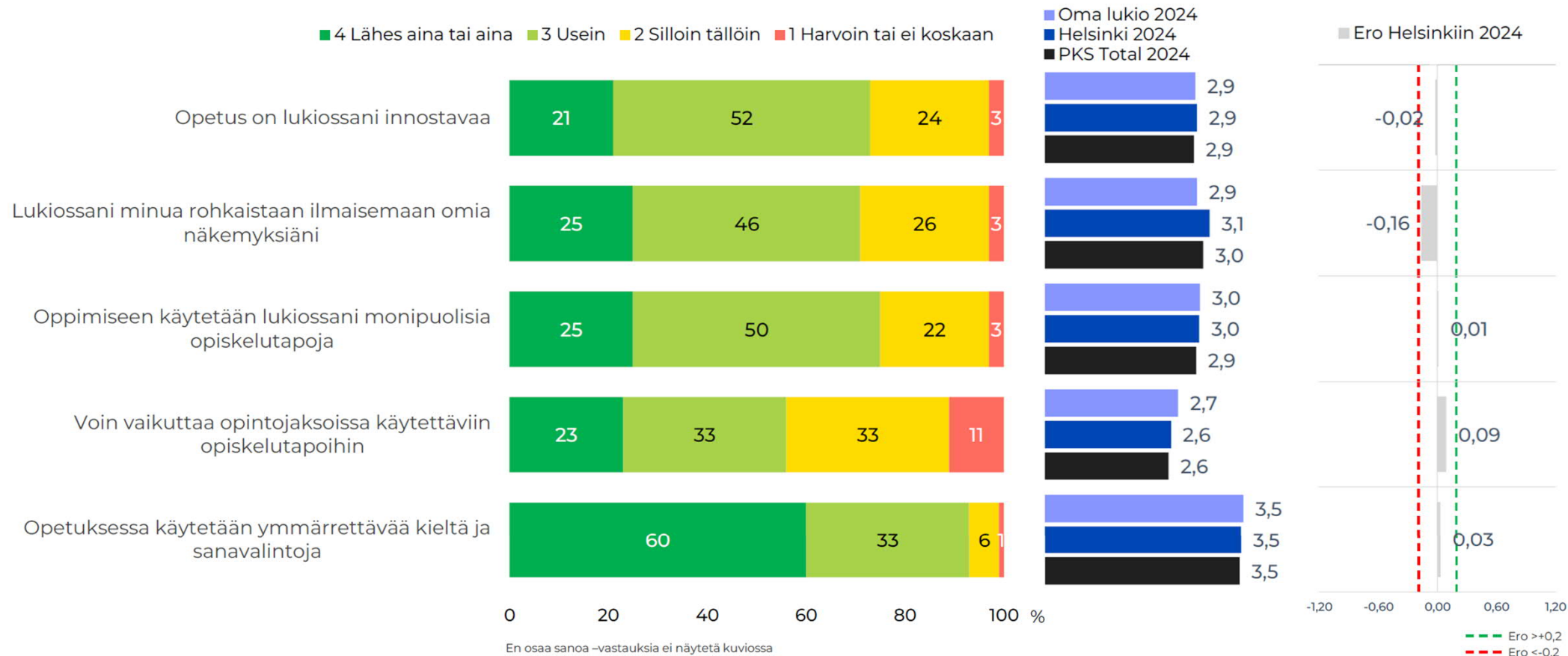
Mäkelänrinteen lukio 2024

Kaikki vastanneet

Osa-alueen indeksit 2024

Helsinki: 3,02

Mäkelänrinteen lukio: 3,01



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

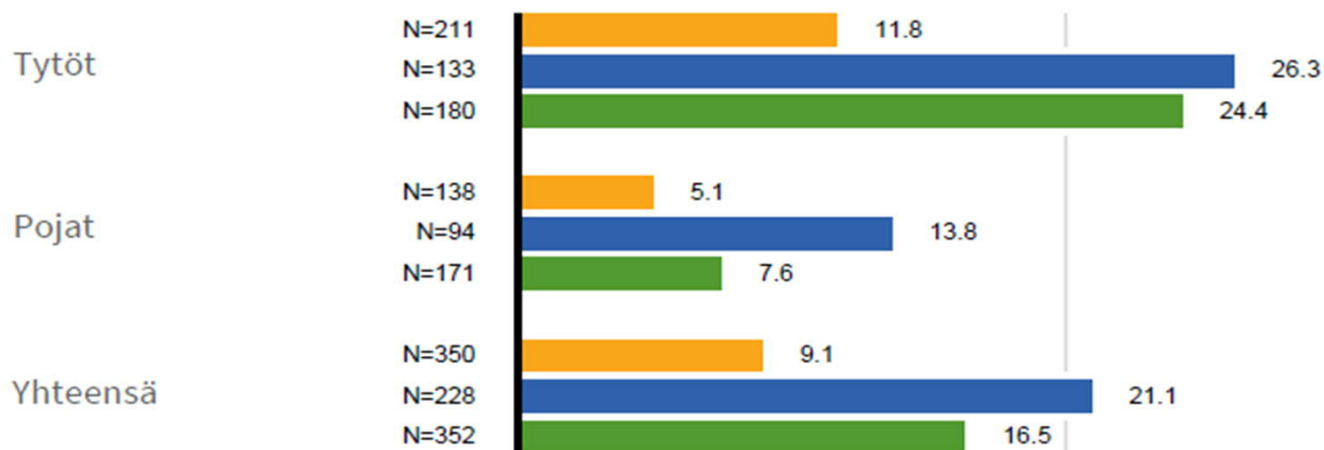
Turvallinen oppimisympäristö.

**Selkeät ja yhdenmukaiset
toimintatavat.**

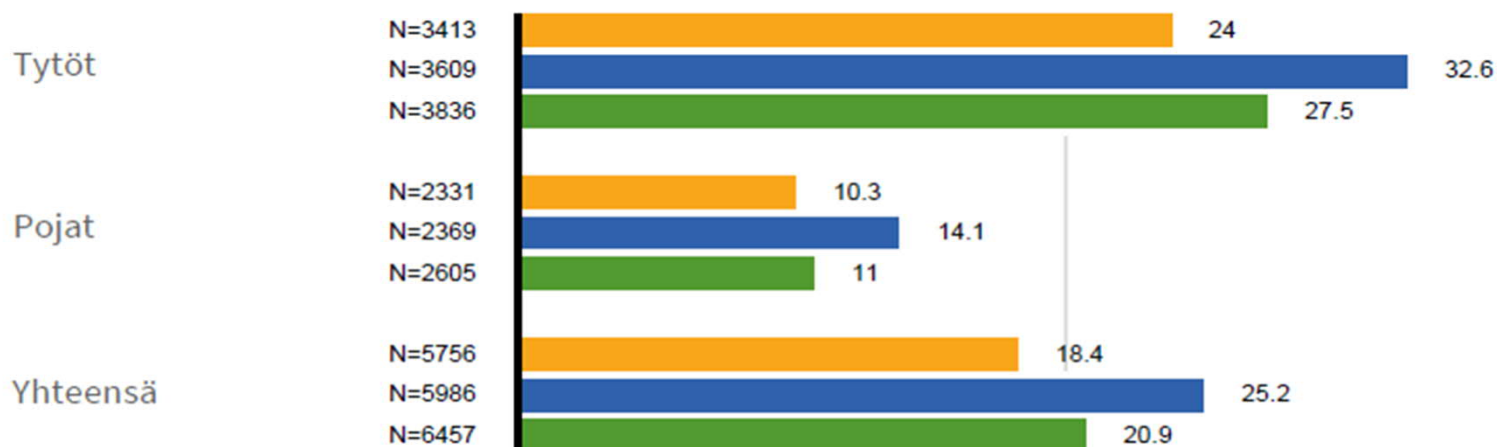
Koulu-uupumus, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



Arviointi ja palautteen antaminen

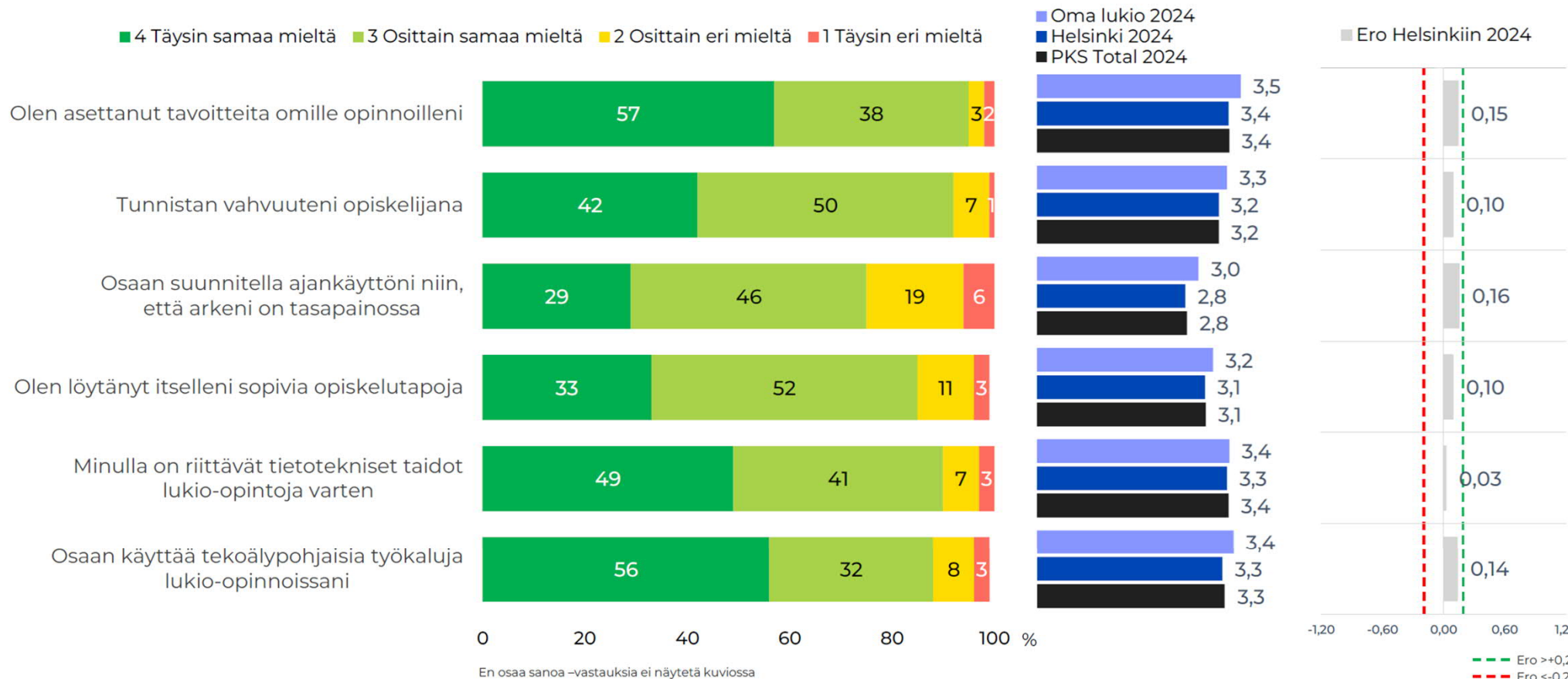
Työmäärät periodin aikana

4. Oma oppiminen

Mäkelänrinteen lukio 2024

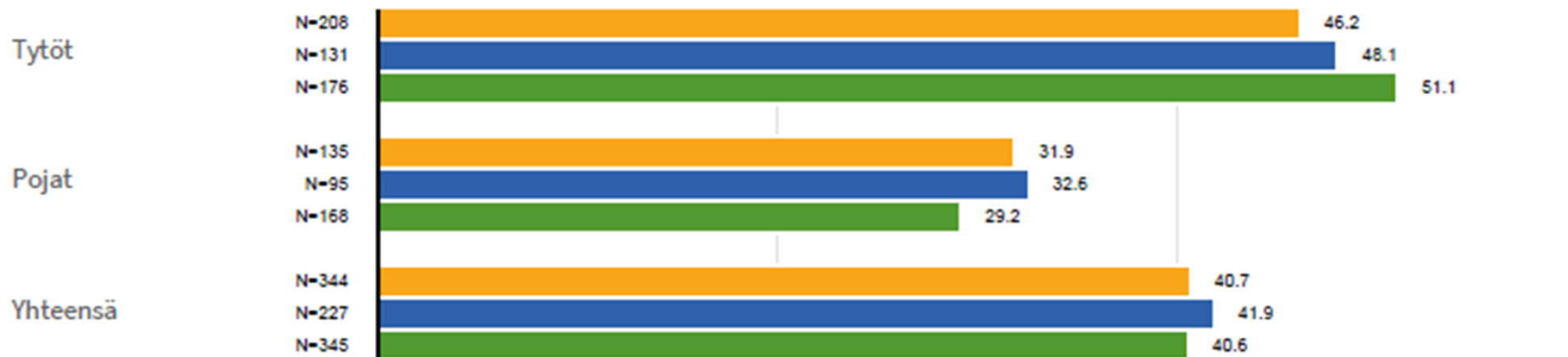
Kaikki vastanneet

Osa-alueen indeksit 2024
Helsinki: 3,18
Mäkelänrinteen lukio: 3,29



Vaikeuksia oppimistaidoissa, Lukio

Mäkelärinteen lukio



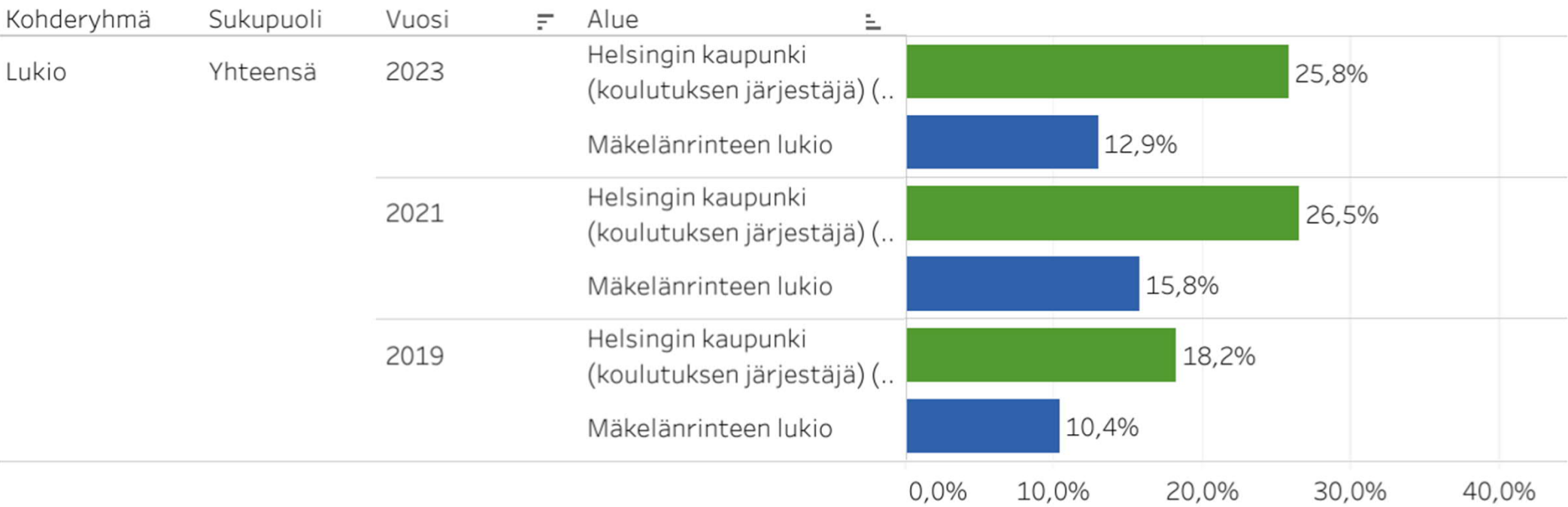
Helsinki



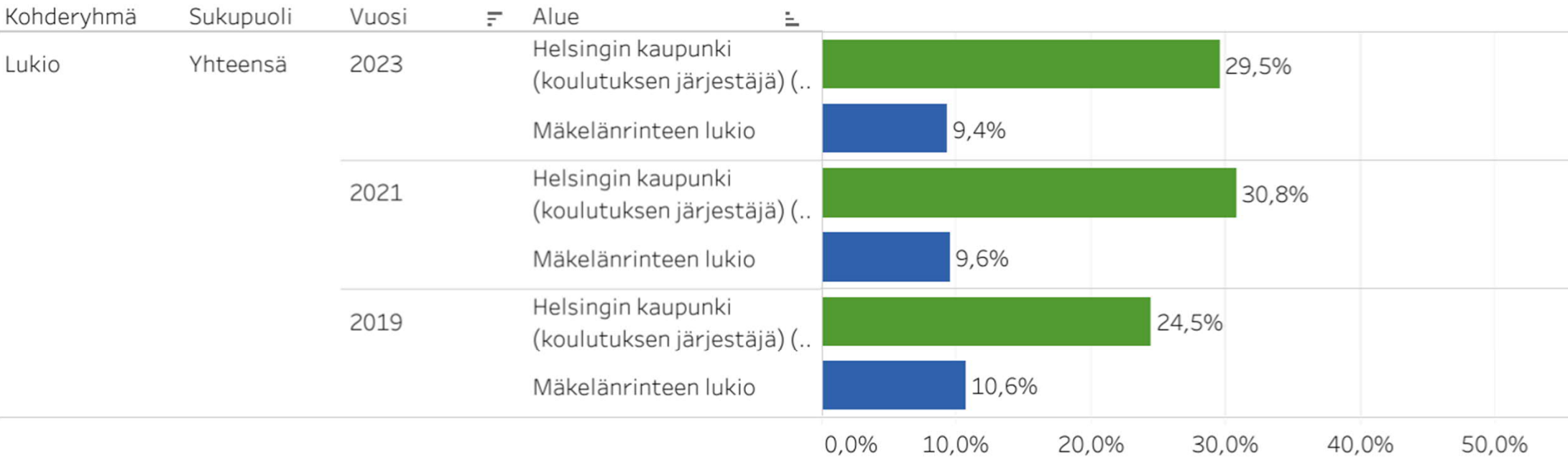
Oppiaineiden perustyötapojen huomioiminen opintojaksoilla

Tukitoimet tarvittaessa

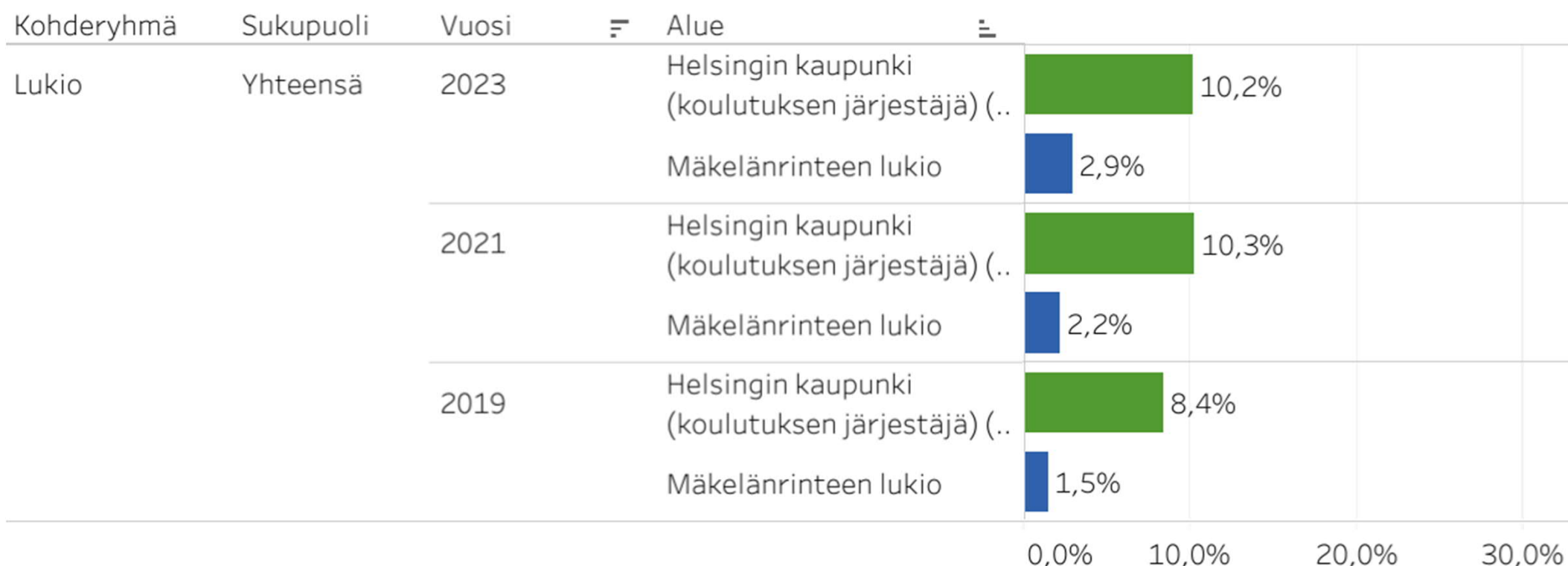
Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, Lukio



Kokee terveydentilansa keskinäiseksi tai huonoksi, Lukio



Erittäin heikko osallisuuden kokemus, Lukio



Opiskelijahuoltotyö

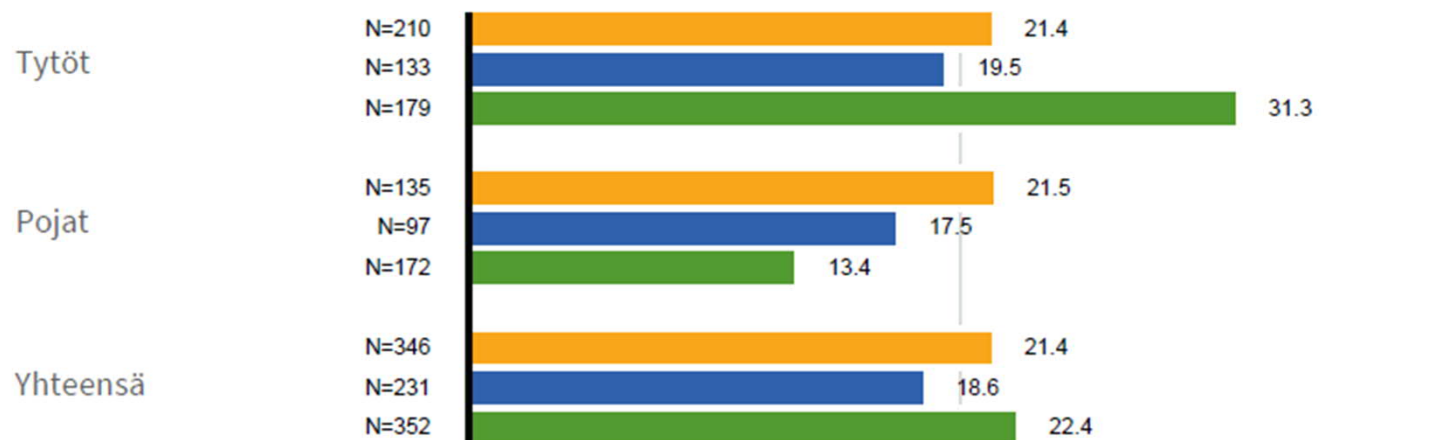
Toiminta oppitunneilla ja yhteiset tapahtumat: hyvinvointikahvilat, olkkarihengailut, aamupalat ja aamuharjoitukset.

Turvallinen oppimisympäristö

Ei syö koululounasta päivittäin, Lukio

2019 2021 2023

Mäkelänrinteen lukio



Helsinki



Ruokalapalvelut ja niiden jatkuva seuranta

Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, Lukio

Mäkelärinteen lukio



Helsinki

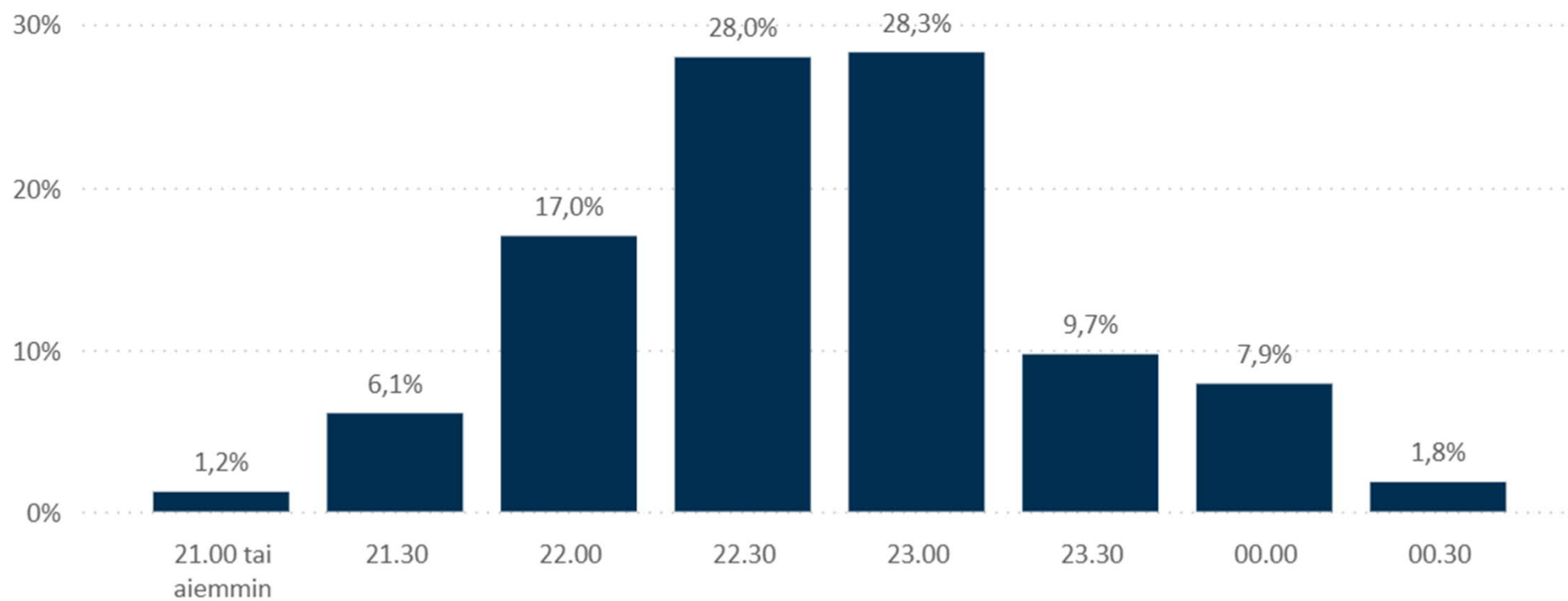


2019 2021 2023

Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?



Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.



Toisen asteen urheilijakysely

Valtakunnallisen ja toimintaympäristökohtaisen tiedon raportointityökalu

Urheiluakatemia: Kaikki

Opiskeluvuosi: Kaikki

Vastausten määrä

Koulutyyppi: Kaikki

Laji: Kaikki

331

Oppilaitos: Mäkelärinteen lukio

Sukupuoli: Kaikki

Rajauksilla

Lepopäivien määrä

Unirytm

Unen kesto

Koulussa jaksaminen

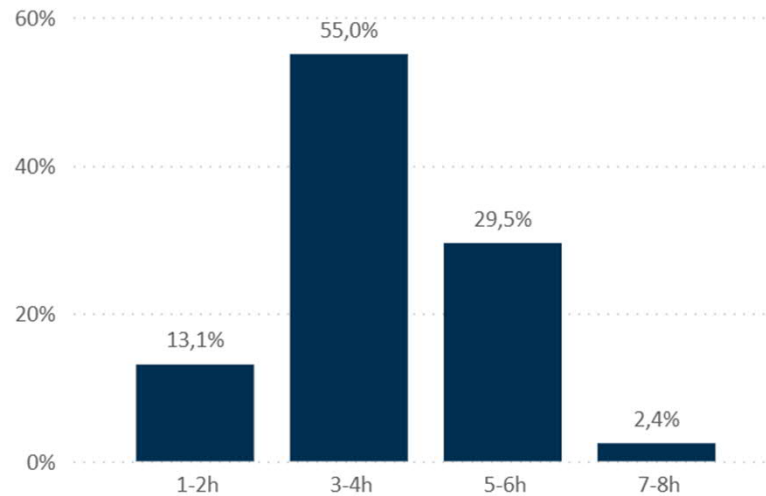
Urheilussa jaksaminen

Älylaitteet

Väittämät

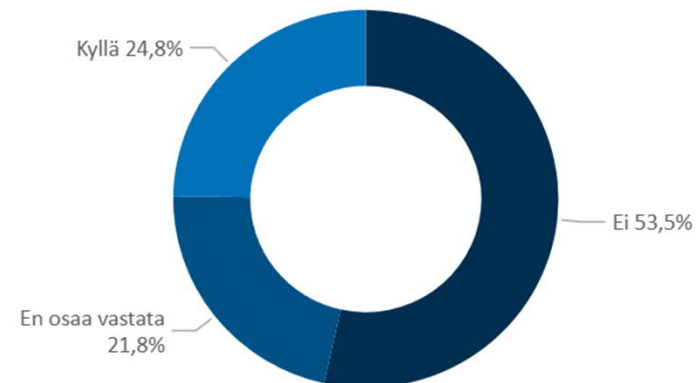
Kuinka paljon käytät älylaitteita muuhun kuin opiskeluun päivässä?

Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.



Oletko huolissasi älylaitteisiin käyttämästäsi ajasta?

Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.



Lepopäivien määrä

Unirytm

Unen kesto

Koulussa jaksaminen

Urheilussa jaksaminen

Älylaitteet

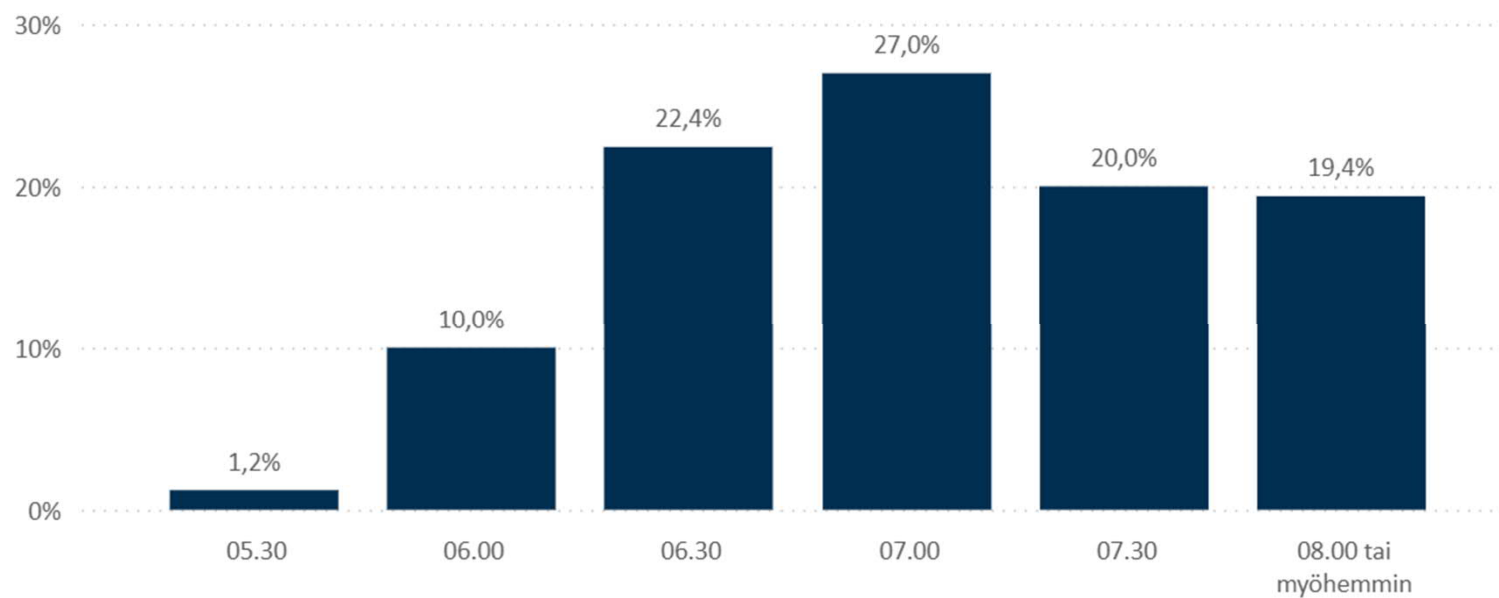
Väittämät

Valitse alta näytettävä kuvaaja

Milloin tavallisesti heräät kouluamuisin?



Ryhmän, jonka $n < 3$, kuvaaja on piilotettu tietosuojasyistä.





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

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

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
Riikka Pasanen,
urheilopsykologi
p. 050 561 2776

Kuraattorit

Riikka Häkkinen
p. 040 160 7694 (myös vihta-
ajanvaraus)/2. kerros huone 225
Hanna Kempe-Jalonen (myös
vihta-ajanvaraus)/2. kerros
huone 224 p. 040 861 7256

Liikuntacoach

Jami Laaksonen
p. 040 549 7962

Terveystenhoitajat

Milla Kelonurmi
p. 050 310 5571 / 2. kerros
huone 222)
Janita Teliranta
p. 050 310 5614 / 2. kerros
huone 219

- 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 😊

Ryhmätapaamiset

Ryhmä	Luokka	Ryhmänohjaaja
• 24A	314	Tarvainen Liisa-Lotta
• 24B	233	Vihervalli Auroora
• 24C	143	Streng Minna
• 24D	305	Haapala-Paulaharju Tiina
• 24E	205	Palmu Lasse
• 24F	309	Jarho Elina
• 24G	202	Hannula Markus
• 24H	205	Vanhatalo Päivi
• 24I	L217	Vidqvist Alex

