

Kuopion klassillinen lukio

1. Opintovuoden huoltajien
etävanhempainilta 30.11.2020



Illan teemat

- ▶ Ajankohtaiset asiat
- ▶ Urheilulukion kuulumiset
- ▶ Opiskeluhoolto
- ▶ Tiimijakson kuulumiset
- ▶ Kysymyksiä voi esittää chatin kautta



Ajankohtaista

- ▶ Seuraamme tiiviisti koronatilannetta ja suosittelemme edelleen maskin käyttöä. Meillä on valmius siirtyä etäopetukseen nopealla aikataululla.
- ▶ Jos nuori joutuu karanteeniin: Ilmoitus rehtorille sekä käytännönasioista sopiminen opettajien kanssa.
- ▶ Opiskelijan lisätukena ovat tallenteet. Tallenteet ovat kaikkien opiskelijoiden käytössä (<https://klassikka.kurssi.tv>). Lisätietoja antavat tallenteita tekevät opettajat.
- ▶ Teemaviikko ja päättöviikko
- ▶ La 19.12. viimeinen koulupäivä. Joululoma 21.12.2020-6.1.2021.
Huom! Lukiokoulutuksessa tänä vuonna poikkeuksellisesti eri koulupäivät kuin perusopetuksessa.



Valittavissa olevat kokeet 2022-



KUOPION
KLASSILLINEN LUKIO

Äidinkielen ja kirjallisuuden kokeen lisäksi tutkintoosi on sisällyttävä **kolme koetta** ryhmästä:

- matematiikka
- toinen kotimainen kieli
- vieras kieli
- reaaliaineen koe



Sinun on **ylioppilastutkintoosi suoritettava kuitenkin viisi koetta**

- mikäli jätät matematiikan tai toisen kotimaisen kielen kokeen pois, on sinun suoritettava kaksi reaaliaineen koetta tai kaksi vieraan kielen koetta
- viiden kokeen joukossa voi olla vain yksi koe samassa oppiaineessa





Urheilulukion kuulumiset

- ▶ koulunkäynti alkanut sujua, menestyskin hyvällä tasolla. Valmentajat tyytyväisiä urheilijoiden asenteisiin.
- ▶ jaksamisen kanssa pieniä ongelmia; uni, ravinto, lepo!
- ▶ **Urheiluravitsemuksen perusteet (1 lukiokurssi)**
 - ▶ **Kurssin ajankohta:** 7.12.2020-31.1.2021. Ilmoittaudutaan oppilaitoksen urheiluakatemiaan yhteyshenkilön kautta 3.12. mennessä.
 - ▶ **Opettajat:** Jaakko Mursu, FT, dos., laillistettu ravitsemusterapeutti, Anni Lehtonen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
 - ▶ **Suoritustapa:** Itsenäisesti toteutettava verkkokurssi. Sisältää teoriaosioita ja oppimistehtäviä, videotallenteita ja ruokapäiväkirjan pitämisen ja analysoinnin
 - ▶ **Kurssin tavoitteet:** Kurssilla opitaan perusteet terveellisestä urheilijan ruokavaliosta sekä ravinnon merkityksestä harjoittelun ja kilpailun tukimuotona.
 - ▶ **Kurssin sisältö:** Energiantarve ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus, nesteentarve ja harjoittelun vaikutus, energia- ja suojaravintoaineet, palautuminen ja urheiluravintolisät. Harjoittelun ravitsemukseen mukanaan tuomat erityispiirteet ja urheilijan ruokavalion koostaminen käytännössä.

Psykologi ja kuraattori

► Tukikäynnit

- Aiheina esim. stressi, elämän kriisitilanteet, mieliala, uniongelmat, sosiaalinen jännittäminen, haasteet arjen- ja/tai opiskeluiden hallinnassa, ihmis- ja perhesuhdehuolet, päihteet sekä taloudellisten tukien hakemisessa avustaminen
- Alkuarviot tilanteesta, lyhytterapeuttiset interventiot, tarvittaessa jatkohoitoon ohjaus

► Psykologin tutkimukset

- Oppimisvaikeuksien ja keskittymisvaikeuksien tutkimukset/selvittely

► Tarpeen mukaan yhteistyö kodin, muun verkoston ja oppilaitoksen henkilökunnan kanssa

► Yhteisöllinen työ

- Esim. oppitunnit, Hyvinvointia ja stressinhallintaa -kurssi (OPO8) Klassikalla 4. jaksossa

Psykologin ja kuraattorin yksilötyöstä

- ▶ Keskustelukäynnit ovat luottamuksellisia
- ▶ Käynnit ovat maksuttomia
- ▶ Opiskelija voi olla itse suoraan yhteydessä työntekijään tai vanhempi voi pyytää aikaa (puhelimitse, Wilman kautta tai sähköpostitse)
 - ▶ Mikäli vanhempi pyytää aikaa, on nuoren oltava siitä tietoinen
- ▶ Lukuvuonna 2020-2021 psykologi- ja kuraattoripalveluissa on kaikkien lukioden yhteinen lisäresurssi
 - ▶ Yhteydenotot suoraan oman lukion työntekijään
 - ▶ Yhteydenottopyyntö voidaan tarvittaessa siirtää toiselle työntekijälle, jotta ensiaika voidaan tarjota riittävän nopeasti
- ▶ Yhteystiedot löytyvät Klassikan sivuilta sekä Kuopion kaupungin sivuilta

Älä jää yksin - opiskeluhuolto on tukenasi

- ▶ Yhteyttä voi ottaa kaikissa asioissa: sekä pienissä että isoissa tai jos et tiedä, mitä pitäisi tehdä
 - ▶ Tarvittaessa ohjaamme ja neuvomme eteenpäin
- ▶ Meitä saa (ja on toivottavaa) konsultoida, jos on huolta omasta nuoresta ja/tai perhetilanteesta
 - ▶ Pohditaan yhdessä tilannetta: jaettu huoli on kevyempi kantaa!



Opiskeluterveydenhuolto

- ▶ Terveystenhoitaja Tuula Kerman
- ▶ Tavattavissa koululla ma-to klo 8.15-15.00 ja pe klo 8.15-13.00.
- ▶ Opiskeluterveydenhuollon lääkärin vastaanotto on pääterveysasemalla, os. Tulliportinkatu 15 H. Lääkärinaika varataan terveydenhoitajan kautta.
- ▶ Lisätietoja <https://klassikka.onedu.fi/verkkajulkaisut/zine/31/article-4990>

Opinto-opas ja yhteystiedot

- ▶ Löytyy osoitteesta klassikka.fi Opiskelijalle-osiosta
- ▶ Opinto-oppaasta löytyvät kaikki koulun arkeen liittyvät asiat
- ▶ Yhteystietoja:
 - ▶ Rehtori Anna-Maija Tiilikainen puh. 0447184542 anna-maija.tiilikainen@kuopio.fi
 - ▶ Koulusihteeri Päivi Savinainen puh. 0447184543 paivi.hannele.savinainen@kuopio.fi
 - ▶ Apulaisrehtori Inka Kokkonen puh. 0447184541 inka.kokkonen@kuopio.fi
 - ▶ Apulaisrehtori Kerttu Happonen puh. 0447184549 kerttu.happonen@opedu.kuopio.fi
 - ▶ Urheilukoordinaattori Jyrki Blom puh. 0445184549 jyrki.blom@opedu.kuopio.fi





*Kiitos kaikille ja
toivotamme
rauhaisaa
joulunaikaa!*

- Seuraavista dioista löytyvät syksyn etäinfon materiaalit.

Tiedottaminen koulu ja koti

► Koulun tiedottaminen:

- Lukion kotisivuilla oleva sähköinen kalenteri
- Wilma wilma.kuopio.fi
- <https://klassikka.onedu.fi/web/vanhemmat/>

► Koti koulun suuntaan:

- Wilmaviesti
- Poissaolokäytännöt löytyvät tarkemmin opinto-oppaasta. Lyhyesti:
 - Huoltaja voi selvittää yksittäisen poissaolon suoraan Wilmassa
 - 1-3 päivän poissaoloihin luvan myöntää ryhmänohjaaja/Wilma
 - Yli kolmen päivän poissaoloihin luvan myöntää rehtori/lomake kansliasta

Hyvinvointi ja opiskeluhuolto

- ▶ Hyvinvointia seurataan mm. School Day -sovelluksen avulla
- ▶ Ryhmänohjaajat kannustavat nuoria vastaamaan sovelluksen kysymyksiin päivittäin ja näin nuoret pääsevät vaikuttamaan paremman koulupäivän rakentamisessa

Opiskeluhuoltohenkilöstö:

- ▶ Kouluterveyshoitaja Tuula Kerman
- ▶ Koulupsykologi Noora-Maria Ahl
- ▶ Koulukuraattori Sanna Pärssinen
- ▶ Erityisopettaja Hanna-Maria Antikainen
- ▶ Kaikkien yhteystiedot löytyvät opinto-oppaasta sekä Wilman kautta viestien lähettäminen onnistuu

Erityisopetus

- ▶ Lukion erityisopetus on ensisijaisesti pedagogista tukea, joka kohdistuu oppimaan oppimisen ja oman oppimistyylin löytämiseen
- ▶ Antaa tukea oppimiseen ja oppimisvaikeuksiin
- ▶ Tukiopetusta antaa aineenopettaja
- ▶ Lukitestausta: LUKI-seula tehdään kaikille lukion aloittaville syyslukukauden aikana
- ▶ Erityisopettaja ottaa tarvittaessa yhteyttä opiskelijaan LUKI-seulasta löytyneiden havaintojen pohjalta.
- ▶ Muille opiskelijoille suoriutumisesta ei tule tietoa. Tiedot lukiseulan tuloksista saa kysymällä erityisopettajalta.

Opinto-ohjaus

Mikä muuttuu

- ▶ Kertaamisen merkitys
- ▶ Arviointi kiristyy
- ▶ Oman rytmin löytyminen voi viedä hetken - malttia!

Opintojen aloitus:

- ▶ ryhmäytyminen (RO:n kurssi, opo/opo-tvt, teemapäivä, 2. jakson tiimijakso)
- ▶ muu toiminta: koulun lehti, kuoro, opiskelijakunta, tutorointi, projektit, tekniikkaryhmä

Ohjaustoiminta:

- ▶ käytänteet, itsetuntemus yms.
- ▶ triangeli ainevalinnat - yo-kirjoitukset - jatko-opinnot
- ▶ rauhoittavasti, ei kiirettä päättää asioista!

-Ohjaus lukiossa paljon henk.kohtaista ohjausta - yhteys omaan opoon

Ryhmänohjaus

- huomioita ryhmänohjaajilta

► Sujuva aloitus

- Lomakkeet ja maksut tulleet pääosin ajallaan. Kaikkineen ykköset ovat asettuneet taloon mukavasti.

► Yhteydenotot kotoa

- Ryhmänohjaajaan voi olla pienellä kynnyksellä yhteydessä.

► Poissaolot

- Poissaolokäytännöt löytyvät Klassikan opinto-oppaasta
- Etukäteen tiedetyt poissaolot selvitettävä ryhmänohjaajalta (1-3 päivää) tai rehtorilta (yli 3 päivää)
- Sairauspoissaolot huoltaja voi kuitata Wilmaan ilman erillistä ilmoitusta opettajalle.
- Päätöspäivien poissaoloista opiskelijan kannattaa olla ajoissa opettajaan yhteydessä.

Ryhmänohjaus

- huomioita ryhmänohjaajilta

► Vastuu ja vapaus

- Lukio-opiskelussa vapaus lisääntyy paljon, mutta toisaalta vaatimus vastuunottamisesta omasta opiskelusta lisääntyy.
- Opettaja ei välttämättä enää tarkista läksyjä tai seuraa tarkasti tehtävien etenemistä tunneilla.
- Tärkeää löytää tasapaino ahkeran ja pitkäjänteisen opiskelun ja oman jaksamisen kanssa.

► Opiskelijoiden jaksaminen

- Paine koulumenestyksestä voi kuormittaa ja ahdistaa nuoria.
- Apua voi pyytää ryhmänohjaajilta ja yhdessä voidaan miettiä ratkaisuja jaksamiseen, myös opiskelumotivaation tippuessa.
- Kannattaa muistutella kotona, että aina ei tarvitse saada parhaita arvosanoja ja työtä kannattaa priorisoida.
- Levon ja muun palautumisen merkitystä ei voida korostaa liikaa.

Tiimijakso

- ▶ Mikä on tiimijakso?
 - ▶ Opiskelijat jaetaan toisen jakson ajaksi 4-5 opiskelijan tiimeihin, joissa työskennellään koko jakson ajan.
 - ▶ Tiimijaksossa oppiaineiden sisällöt on osittain integroitu toisiinsa.
 - ▶ Tiimijaksossa opiskellaan oppiaineiden kurssien sisältöjen lisäksi runsaasti ryhmätyö- ja viestintätaitoja.
- ▶ Yleistä:
 - ▶ Kotona tehtävä työmäärä voi olla pienempi kuin tavallisessa jaksossa
 - ▶ Toiminnallisuus korostuu - tehtävänannot ovat avoimempia ja luovuutta vaativia
 - ▶ Viikkotehtävissä yleensä koko ryhmän tuotos vaikuttaa jokaisen ryhmäläisen arvosanaan
 - ▶ Myös yksilötehtäviä

Tiimijakso

- ▶ Miksi tiimijakso?
 - ▶ **LOPS (2016), Oppimiskäsitys:** ”Oppimisprosessin aikana opiskelija tulkitsee, analysoi ja arvioi eri muodoissa esitettyä informaatiota, rakentaa uutta tietoa ja syventää siten osaamistaan aikaisempien kokemustensa ja tietojensa pohjalta.”
 - ▶ Opiskelutaidoista tietoiseksi tuleminen
 - ▶ Syvällisempi oppiminen
 - ▶ Uusi näkökulma oppimiseen ja opittavaan aineeseen
 - ▶ Aloitekyvyn ja rohkeuden kasvaminen
 - ▶ Tiimityötaitojen oppiminen
 - ▶ Me-henki
 - ▶ Yksinäisyyden, kiusaamisen ja syrjäytymisen ehkäiseminen

URHEILULUKIOLAISEN ARJESTA

► Kokonaiskuormitus kasvaa

- Aamuharjoitukset 3 x viikossa
- Pidentyneet koulupäivät
- Lisääntyneet kotitehtävät

► Lisääntynyt energiankulutus

- lämmin ruoka 2 x pv, täysipainoiset välipalat,
- ruokailu 5-7 x pv

► Lisääntynyt levon tarve

- unta min. 9 t/vrk; ajan riittävyys - asioiden aikataulutusta ja priorisointia

► Oman (ja oman nuoren) jaksamisen seuranta

- olennaista oppia kuuntelemaan kehon ja mielen merkkejä ja reagoimaan niihin

KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIAN TOIMINTA-AJATUS

- ▶ Kuopion alueen urheiluakatemia on alueellinen huippu-urheiluverkosto, joka tarjoaa laadukkaan toimintaympäristön urheilun ja opiskelun yhdistämiseen haastajatasolta huipulle saakka.
- ▶ Autamme urheilijoita kokonaisvaltaisesti saavuttamaan oman parhaansa urheilussa, opiskelussa ja muilla elämänaloilla.



Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

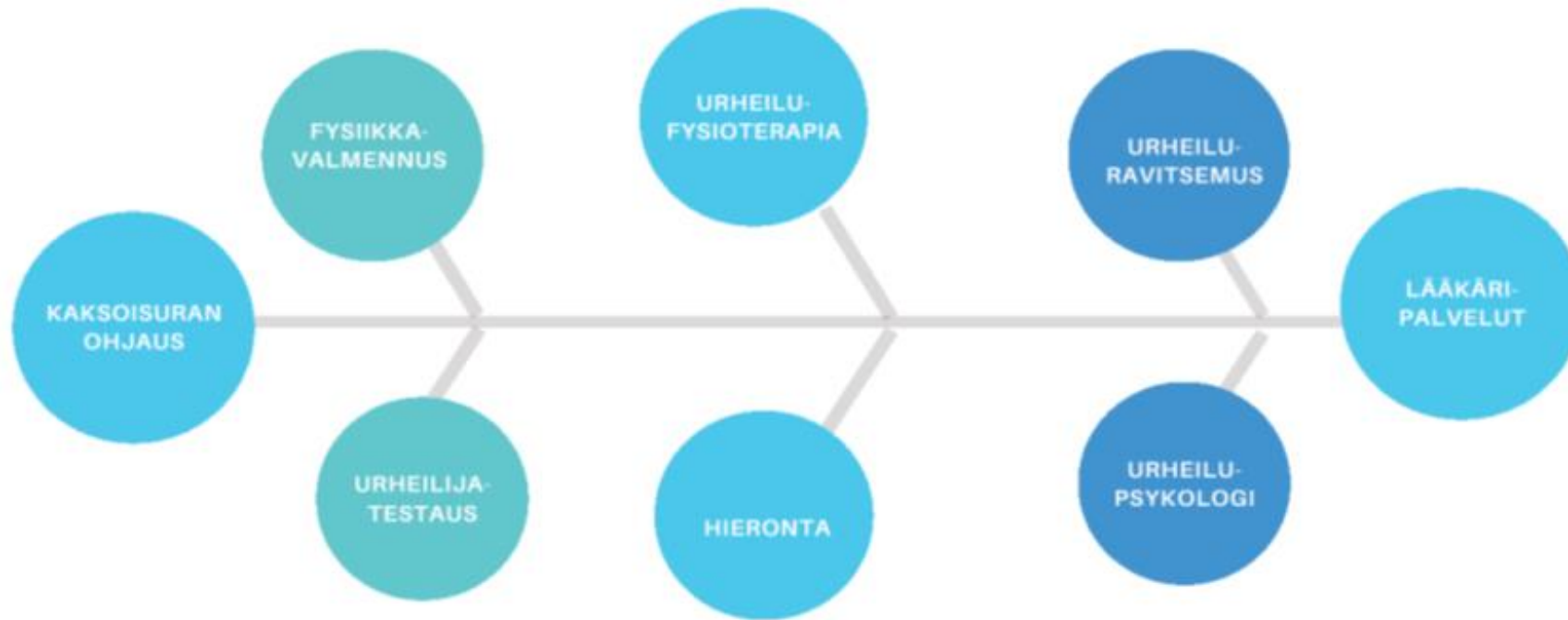
- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

ASIAANTUNTIJATOIMINTA



Lopuksi

- ▶ Kodin ja koulun yhteistyö on tärkeä osa toimintaamme
- ▶ On tärkeää saada palautetta niin kehityskohteista kuin onnistumisista
- ▶ Kysymyksiä?