

OPIKSELUTAITOT OPIKSELUTAITOT OT LUKIOSSA LUKIOSSA

Muonion lukio

OOPPAAANSSIÄLLTÖÖ::

- 1.Siirtyminen yläkoulusta lukioon - mikä muuttuu?
- 2.Tekoäly opiskelun tukena
- 3.Opiskeluvinkit reaaliaineissa
- 4.Opiskeluvinkit kielissä
- 5.Opiskeluvinkit äidinkielessä ja kirjallisuudessa
- 6.Opiskeluvinkit matematiikassa
- 7.Opiskeluvinkit taito- ja taideaineissa
- 8.Yleisiä vinkkejä kokeisiin
- 9.Miten muistaa opitut asiat
- 10.Lukusuunnitelma
- 11.Harjoittele rentoutumista
- 12.Oppimisen ja hyvinvoinnin tuki

Oppaan tekijä:

Piia Kalliomäki

Oppimisen tuki -hanke

Muonion lukio

1.Siirtyminen yläkoulusta lukioon -

mikä muuttuu?

Opiskelutahti kiihtyy

Lukiossa opiskelutahti on nopeaa ja opiskeltavat asiat laajoja.

Jos peruskoulussa olet selvinnyt sillä, että opiskelet asiat kokeeseen edellisenä iltana, se ei enää lukiossa riitä.

Tutustu ja lue kappaleen asiat myös kotona. Tunnilla ei ehditä käymään kaikkea läpi. Lisäksi kertaamalla asioita vielä tunnin jälkeen asiat jäävät paremmin muistiin.

Ala alusta lähtien kokeilemaan, mitkä ovat sinulle toimivia opiskelutekniikoita.

Niitä käydään läpi oppitunneilla ja niihin saat vinkkejä myös tästä oppaasta.

Jos olet peruskoulussa tottunut saamaan kiitettäviä arvosanoja ja lukion ensimmäisen koeviikon koetulokset eivät siihen ihan yltäneet, ei hätää.

Lukion alussa voi mennä hetki, että löydät oman tapasi opiskella ja pääset sisälle lukion käytänteisiin.

Opettele aikatauluttamaan opiskelusi

Pelkkä Wilman lukujärjestys ei riitä. Opettele aikatauluttamaan elämäsi: milloin opiskelet ja milloin on vapaa-aikaa

Aikatauluttaminen auttaa rajaamaan koulua ja vapaa-aikaa. Kun olet aikatauluttanut itsellesi milloin opiskelet ja milloin saat olla vapaalla, ei opiskeluhommista tarvitse vapaa-ajalla stressata.

Kun opettelet aikatauluttamaan opiskeluasi jo heti lukion alussa, auttaa se sinua paljon yo-kokeisiin liittyvässä luku-urakassa.

Aikatauluttamiseenkin saat ohjeita tästä oppaasta kohdasta:

Lukusuunnitelma

2. Tekoäly opiskelun tukena

Tekoälystä voi olla paljon hyötyä opiskelussa ja kokeisiin valmistautumisessa, kun sitä käyttää oikein. Tässä muutamia tapoja:

1. Tiivistelmien tekeminen

Pyydä tekoälyä tekemään tiivistelmä opiskeltavasta aiheesta. Voit myös pyytää listauksen tärkeimmistä käsitteistä tai tapahtumista.

2. Kysymysten ja harjoitustehtävien luominen

Tekoäly voi tehdä monivalinta-, oikea/väärä- ja avoimia kysymyksiä aiheesta. Voit harjoitella kuin olisit oikeassa kokeessa.

3. Vaikeiden asioiden selittäminen uudella tavalla

Jos et ymmärrä jotakin kohtaa, pyydä tekoälyä selittämään sen yksinkertaisemmin.

4. Muistikorttien tekeminen

Anna tekoälyn muotoilla kysymys–vastaus -pareja muistikorttien tavoin.

5. Opiskelusuunnitelman rakentaminen

Tekoäly voi auttaa sinua jakamaan lukuaineiston päiville, tekemään aikataulun ja muistuttamaan taukojen merkityksestä.

6. Keskustelutreenit

Tekoäly voi toimia ”opettajana” ja käydä kanssasi läpi asioita keskustelun muodossa, jolloin joudut selittämään ja perustelemaan oppimaasi.

Tämän tekstin laatimisessa on käytetty tekoälyä.

Tehokkaat ja toimivat kehotteet tekoälylle

Jotta saat tekoälyn tekemään sen mitä siltä pyydät, sinun tulee antaa sille oikeita kehoitteita. Hyvät kehotteet ovat selkeitä ja yksinkertaisia.

Esimerkkejä miten muotoilla kehote:

Ole selkeä siinä, mitä toivot tekoälyn tekevän

Anna yksityiskohtaiset ohjeet. Sitä paremmin tekoäly toimii, mitä yksityiskohtaisempi olet.

Jos mahdollista, käytä esimerkkejä. Tämä auttaa tekoälyä ymmärtämään mitä siltä haluat.

Testaa kehoitteita, kokeile, mitkä kehotteet toimivat parhaiten

Voit tehdä esimerkiksi tällaisia kehoitteita:

“Luo minulle 10 monivalintakysymystä aiheesta: Lapin sota” “Auta minua vaiheittain ratkaisemaan tämä matematiikan tehtävä X.”

Mitä tekoälyä voi käyttää?

Tietoturvallisista syistä koulun tunnuksilla saa käyttää **Googlen Geminiä**. Jos käytät muita tekoälysovelluksia, sinun tulee kirjautua niihin omilla henkilökohtaisilla tunnuksillasi.

Miten tekoälyä ei tule käyttää:

Valmiiden vastausten kopioiminen

Esimerkiksi esseen, raportin tai kokeen vastausten suora kopio tekoälyltä ilman omaa ajattelua.

Tämä on plagiointia, joka ei ole sallittua.

Tällä tavoin et opi mitään itse.

Kokeissa tai tenttitilanteissa huijaamiseen

Jos ohjeissa kielletään tekoälyn käyttö, sen käyttäminen on vilppiä ja johtaa seuraamuksiin.

Oman ajattelun korvaaminen

Jos aina kysyy vastauksen tekoälyltä eikä yritä itse ratkaista ongelmaa, oma oppiminen kärsii.

Käytänteet eri opintojaksoilla

Eri kursseilla voi olla erilaisia käytänteitä tekoälyn suhteen. Opettaja määrittää, missä tilanteissa tekoälyn hyödyntäminen on sallittua ja missä ei.

Ole kriittinen!

Tekoäly voi antaa virheellistä, vanhentunutta tai keksittyä tietoa!

Huomioi tietoturva!

Henkilötietojen, arkaluonteisten koulutietojen tai muiden luottamuksellisten tietojen syöttäminen tekoälyyn voi olla riski, jos palvelu ei ole tietoturvallinen. Käytä koulun tunnuksilla vain koulun suosittelemia sivustoja!

Tämän tekstin laatimisessa on käytetty tekoälyä.

3. Opiskeluvinkit reaaliaineissa

Otsikot ja väliotsikot

Kiinnitä huomiota kappaleissa otsikoihin ja väliotsikoihin. Niiden avulla tiedät mikä on tekstin tuleva sisältö. Treenaa muistiasi ja mieti otsikoita lukiessasi, mitä jo tiedät kyseisestä aiheesta.

Käsitteet

Käsitteiden opetteleminen on tärkeää. Voit esimerkiksi kirjoittaa käsitteen vihkoon ja määritellä sen omin sanoin. Näin voit koota itsellesi pikkuhiljaa

käsitelistää, jonka avulla voit kerrata myös yo-kirjoituksiin

Muista kokeissa myös selittää käyttämäsi käsitteet. Tee näkyväksi se, että tiedät, mitä mikäkin käsite tarkoittaa.

Lukustrategia SQ3R

SQ3R on vanhimpia tunnettuja lukemista ja opiskelua tehostavia lukustrategioita. Lukeminen etenee tässä strategiassa seuraavasti:

Survey – tekstin nopea silmäily

Question – kysymysten muotoilu

Read – vastausten etsiminen lukemalla

Recite – itseltä kuulusteleminen

Review – kertaus sopivin aikavälein

Ajatuskartta

Kirjoita aihe keskelle ja kerää ympärille aiheeseen liittyviä teemoja. Tätä tekniikkaa voi hyödyntää esim. koetilanteessa, kun hahmottelee, mitä kyseisestä aiheesta tietää. Esimerkiksi alla olevassa esimerkissä on mietitty, mitkä asiat vaikuttavat opiskelumotivaatioon.

opiskeluympäristö

Opiskelu motivaatio
oma jaksaminen

sisäinen motivaatio

omat opiskelutaidot

ulkoinen motivaatio

oma kiinnostus aiheeseen

Kuvalliset muistiinpanot

Piirrä piirroksia, kuvoita ja nuolia, jotka kuvaavat opiskeltavaa asiaa. Käytä apuna värejä ja erilaisia fontteja.

Kysymys, vastaus, perustelu

Mieti mihin kysymykseen tekstissä vastataan

→ kirjoita kysymys otsikoksi

→ kokoa muistiinpanoihin vastauksen avainsanat →
kokoa sen jälkeen vastauksen perustelut, jos niitä on.

Vinkit essee vastaukseen

Jos tehtävä on laaja ja moniosainen, pilko se osiin.

Katso tarkkaan mitä tehtävänannossa pyydetään tekemään. Pitkääkö pohtia vai vertailla.

Jos tehtävänannossa on aineisto, huomioi mitä sen kanssa on pyydetty tekemään.

Muista vastata koevastauksessa perusteellisesti. Avaa käsitteet mitä käytät a mieti asiaa monesta näkökulmasta.

Mieti, että kertoisit asiasta jollekin, joka ei tiedä aiheesta mitään.

Hahmottele tekstisi ennen kuin alat kirjoittamaan. Voit hyödyntää siinä esimerkiksi edellisen sivun ajatuskarttaa.→ tällä tavoin saat kappaleista loogisia kokonaisuuksia.

Kirjoita kokonaisin virkkein. Muista isot alkukirjaimet, pilkut ja pisteet. Lisää loppuun myös omaa pohdintaa asiasta!

Kohdassa **6. Opiskeluvinkit matematiikkaan** saat hyviä vinkkejä, joita hyödyntää myös kemian ja fysiikan opiskelussa.

4. Opiskeluvinkit vieraissa kielissä

Sanojen opettelu

Tee kortteja, joihin kirjoitetaan suomeksi sana tai kysymys toiselle puolella ja toiselle puolelle vieraalle kielelle sama sana tai vastaus.

Kortteja voi käydä läpi yksin tai parin kanssa.

Kortteja voi tehdä itse, tulostaa suoraan netistä tai käyttää tekoälyä apuna.

Kielioppi

Laadi kielioppiasioista omia tiivistelmiä: kirjoita tärkeimmät säännöt ylös ja keksi omia esimerkkejä.

Hyödynnä muistisääntöjä. Valmiita muistirimpsuja ovat erismerkiksi KONSUKIEPRE, SPOTPA.

Kuuntelut

Keskity kuullunymmärtämisharjoituksissa ensimmäisen kuuntelun aikana sisältöön ja etsi yksityiskohdat ja vastaa kysymyksiin vasta toisella kerralla. Kuuntele podcasteja itsellesi tutuista ja mieluisista aiheista. Lue tekstejä myös ääneen.

Kirjoittaminen

Hahmottele kirjoittamista. Oppikirjoissa on paljon kirjoitustehtäviä, joita hyödyntää.

Voit hahmotella tekstiä ensin suomeksi, mutta älä kirjoita sitä kokonaan ensin suomeksi ja sitten vieraalla kielellä.

tekstistä tulee sujuvampaa, kun kirjoitat sen suoraan vieraalle kielelle.

Muista käyttää erilaisia lauseenrakenteita, kuten suoraa ja epäsuoraa käänteistä järjestystä.

Muita vinkkejä

Katsele vieraskielisiä elokuvia tai TV-sarjoja ilman tekstitystä tai vieraskielisten tekstien kanssa.

Lue kirjoja vieraalla kielellä ja käytä sanakirjaa apuna.

Käy selkokiekisillä sivustoilla. Esimerkiksi Simple English News, Yle News, 8 Sidor ja SVT.

5. Opiskeluvinkit äidinkielessä ja kirjallisuudessa

Lukeminen

Tutustu monipuolisesti erilaisiin tekstilajeihin, kuten uutisiin, mielipidekirjoituksiin, runoihin ja novelleihin.

Opettele käyttämään **sanakirjoja**, jos et ymmärrä, mitä jokin sana tarkoittaa.

Lukiessasi tarkkaile kieltä ja sitä, millaisia piilomerkityksiä teksti pitää sisällään.

Suunnittele isojen töiden aikataulutus, esimerkiksi romaanin lukeminen. Tee romaania lukiessasi muistiinpanoja. Sulatele teosta ajattelemalla omia ajatuksia teoksesta jo lukuvaiheessa.

Kirjoittaminen

Tekstien kirjoittaminen on prosessi, joka vaatii vaivannäköä ja harjoittelua. Harjoittele siis kirjoittamista.

Tutustu erilaisiin tapoihin rakentaa ja suunnitella tekstiä.

Muista lukea tehtävänannot tarkasti. Tunnista käskyn pääkäsitteet ja käskyverbi, jotta saat selville, mitä tehtävässä tavoitellaan.

Harjoittele eri tekstin tekemisen osa-alueita. Voit esim.

harjoitella aloittamista

keskittyä kielen oikeellisuuteen

parantaa sidosteisuutta ja kappalejakoja

kehittää sisällön syvyyttä runsaammilla esimerkeillä

Kaikessa ei voi kehittyä kerralla. Huomaa, että tuotettava teksti ei ole iso epämääräinen könttä, vaan osien summa.

Muista kerrata käsitteet.

Käsitteitä tarvitaan

erityisesti lukutaidon

kokeessa!

5. Opiskeluvinkit matematiikkaan

Matematiikassa ei ole oikoreittiä eikä matemaattisten aineiden huippuosajaksi synnyttä. Ainoastaan tehtäviä tekemällä ja harjoittelemalla pääsee eteenpäin. Matematiikassa tulet tarvitsemaan pitkäjänteisyyttä. Älä siis luovuta vaikka tuntuisi haastavalta. Siedä epämukavuutta, koska silloin kehitys tapahtuu.

Matematiikassa uusi tieto rakentuu vanhan päälle, joten jos jokin asia on epäselvää, kannattaa se selvittää. Epäselvyys saattaa ratketa opettajan kanssa jo 5 minuutissa.

Seuraa aktiivisesti opetusta tunneilla
Kysy heti jos et ymmärrä
Pohdi tehtäviä yhdessä kavereiden kanssa
Asioiden sanoittaminen auttaa oman ajattelun
jäsentelyyn

Läksyt

Käy läpi muistiinpanot ja laske kirjan malliesimerkkejä.

Lue kappale. Käy erityisesti esimerkit läpi ja yritä ymmärtää ne vaihe vaiheelta. Merkitse epäselvät kohdat ja se, mikä siinä jää mietityttämään. Kysy asiaa opettajalta seuraavalla kerralla.

Tee aina kotitehtävät. Jos ne tuntuvat vaikeilta, yritä sen verran mitä osaat. Se auttaa siinä, että ymmärrät tehtävää paremmin kun sitä seuraavalla tunnilla käydään läpi.

Opiskele yhdessä muiden kanssa, jos mahdollista. Onnistumisten ja epäonnistumisten jakaminen yhdessä on aina parempaa kuin yksinään.

Ohjelmien ja sovelluksien harjoittelemiseksi katso ohjevideot kirjasta ja tee itse perässä. Toista menetelmää tehtävissä tai muissa esimerkeissä, jotta käytetty menetelmä jää muistiin.

Valmistautuminen kokeeseen

Valmistaudu kokeeseen huolellisesti.
Älä vain tee kaikkea, vaan kohdenna työskentely niihin asioihin jotka tuntuvat haastavilta.

Laske vanhoja kotitehtäviä uudelleen.
Kertaaminen auttaa palauttamaan asiat mieleen. Kun saat rutiinia tehtäviin, niin et hämmenny koetehtävissä, joissa on eri luvut.

Tee itsellesi lunttilappu. Lunttilapun tekeminen auttaa poimimaan tärkeimmät kohdat kurssista.

7. Opiskeluvinkit taito- ja taideaineissa

Taito- ja taideaineiden opiskelu tuo mukavaa vastapainoa lukuaineisiin.

Taito- ja taideaineiden avulla opit tärkeitä taitoja ja pääset syventämään omaa osaamistasi.

Lukiodiplomit

Jos jokin taito- ja taideaine kiinnostaa sinua erityisesti ja haluaisit panostaa siihen vielä lisää, on sinun mahdollista suorittaa siitä lukiodiplomi. Lukiodiplomien tehtävänä on antaa opiskelijalle mahdollisuus osoittaa erityistä osaamistaan ja harrastuneisuuttaan pitkäkestoisen näytön avulla.

Sinulla on mahdollisuus suorittaa lukiodiplomi kuvataiteesta, musiikista ja liikunnasta. Lisää ohjeistusta saat kyseisten aineiden opettajilta.

8. Yleisiä vinkkejä kokeisiin

Valmistautuminen

Aloita lukeminen ajoissa

Mieti jo lukiessasi millaisia kysymyksiä mistäkin aiheesta kokeeseen saattaa tulla.

Paina mieleesi käsitteet.

Hyödynnä muistitekniikoita opetteluun

Yo-kokeiden kohdalla tutustu aiempien vuosien yo-kokeisiin. Katso esimerkiksi niiden monivalintatehtäviä ja kertaa niiden avulla käsitteitä ja opiskeltavia sisältöjä. (vanhoja kokeita löytyy esimerkiksi Ylen Abitreenit sivustolta)

Koetilanteessa

Lue tehtävänanto ja kaikki vaihtoehdot tarkasti

Katso tarkkaan, mitä tehtävässä pyydetään tekemään

Hyödynnä monivalintatehtävissä poissulkutekniikkaa - jos et ole varma oikeasta vastauksesta, ota ensin pois kaikki väärät vaihtoehdot. Huomioi pisteytys! Osassa tehtävissä vääristä vastauksista saa miinuspisteitä, joten kannattaa punnita, onko arvaaminen kannattavaa. Tehtävien pisteytys auttaa sinua myös hahmottamaan, miten laajaa vastausta tehtävässä haetaan. Esimerkiksi pisteytys voi kertoa montako näkökulmaa tehtävässä on hyvä tuoda esille. (esim 3 pistettä, 6 pistettä) Käytä aika järkevästi! Älä jää jumiin yhteen tehtävään liian pitkäksi aikaa.

9. Miten muistaa opitut asiat

Aktiivinen oppiminen

Tehokkainta opiskelu on silloin kun se on aktiivista. Ei siis vain yritetä kaataa tietoa päähän lukemalla, vaan aktiivisesti harjoitellaan myös jo aiemmin opittua. Näin asiat jäävät parhaiten muistiimme.

Esimerkkejä aktiivisesta oppimisesta:

- käytä muistikortteja

- tee vanhoja tehtäviä/kokeita

- pohdi mieti mitä tiedät jo opiskeltavasta asiasta

Kertaaminen on tärkeää

Ei riitä, että opiskelet vain viimeisenä iltana ennen koetta. Kertaa asioita, jo opintojakson aikana. Näin asiat siirtyvät paremmin pitkäkestoiseen muistiin.

Kertaa opiskeltavia asioita esim.
heti oppitunnin jälkeen
samana iltana
juuri ennen seuraavaa oppituntia

10. Miten tehdä lukusuunnitelma

Suunnittele milloin alat opiskella

koeviikkoon ja yo-kirjoituksiin. Tällöin
sinun ei tarvitse stressata ehditkö
opiskella kaiken tarvittavan ja et
myöskään jätä opiskelua viime hetkeen.

suunnitelma - mikä sopii
sinulle parhaiten.

Äh! Ihan hirveesti hommaa. En tiedä edes mistä alottaisin.
Ehkä katon vaan hetken puhelinta ja alotan huomenna...

Tee paperinen tai sähköinen

Merkitse lukusuunnitelmaan nämä asiat:

Yo-koe ja koeviikon päivämäärät
Oppitunnit
Läksyt - milloin teet ne
Vapaa-ajan menot, kuten harrastukset

Jäljelle jäävä aika:

Katso nyt suunnitelmaasi ja merkitse siihen mitä aiot lukea milloinkin.

Muista myös merkitä tauot ja vapaapäivät

Lukusuunnitelma koeviikolle

		koulua klo 8.45 - 15.00
MAANANTAI	SUNNUNTAI	
		treenit klo 17-18
koulua 8.45- 12.50	lue ruotsin kokeeseen TIISTAI	lue historian kokeeseen klo 19-20
lue historian kokeeseen klo 15-16	koulua klo 8.45 - 15.00	
treenit klo 17-18	ulkoilua klo 16-17	
	lue ruotsin kokeeseen klo 17-18	LAUANTAI
	pieni tauko	
	lue historian kokeeseen klo 19-20	vapaapäivä
TORSTAI		
koulua klo 8.45 - 15.00	PERJANTAI	
lue ruotsin kokeeseen klo 16-17	koulua klo 8.45 - 13.45	
pieni tauko		
lue historian kokeeseen klo 17.30-18.30	kaverin synttärit klo 17 → KESKIVIIKKO	MUISTA
	Ruotsin sanakokeet keskiviikkona	
klo 12-13		
lue historian kokeeseen klo 13-14	<u>Osta synttärilahja perjantaille</u>	

Montako tuntia pitää sitten opiskella?

Ei ole olemassa mitään tiettyä oikeaa tuntimäärää sille, kuinka paljon koeviikolla tulee opiskella. Siihen vaikuttaa muun muassa se kuinka aikaisin aloitat lukemisen ja miten haastavilta mitkäkin oppiaineet sinusta tuntuvat. Vaikeinta ainetta kannattaa opiskella eniten.

Lukusuunnitelmaan kannattaakin merkitä minkä kappaleen lukee milloinkin, jolloin näkee paljonko aikaa lukemiseen tulee varata. Päätä itse kuinka pitkään opiskelet kerralla ja pidä sitten tauko. Osalle sopii 45 minuuttia opiskelua 15 minuuttia taukoa, jollekin toiselle taas pidempi tai lyhyempi aika on tehokkaampaa.

Muistathan opiskelussa hyödyntää erilaisia opiskelutekniikoita. Myös netistä saattaa löytyä hyviä opetusvideoita eri aiheisiin. Monipuoliset opiskelutavat auttavat opiskeltavien asioiden muistamisessa.

Voit kokeilla opiskeluun myös

Pomodoro-tekniikkaa:

25 min. opiskelu, 5 min. tauko

25 min. opiskelu, 5.min tauko

25 min. opiskelu, 5 min tauko

25 min. opiskelu, pidempi tauko

Pomodoro tarkoittaa italiaksi tomaattia. Tämä opiskelutekniikka onkin saanut nimensä tomaatinmuotoisesta munakellosta, jonka avulla opiskelua ajastettiin 25 minuutin pätkiin.

11. Harjoittele rentoutumista

Kouluhommat alkavat kasautua, koeviikko kolkuttaa nurkan takana ja yo kokeitakin pitäisi alkaa miettimään. Olo tuntuu jatkuvasti stressaantuneelta. *Stressitasot laskee, jos rentoutumista harjoittelee säännöllisesti.* Stressitasojen lasku auttaa myös opiskelussa, sillä rentoutuneena pystyt opiskelemaan tehokkaammin.

Muista kuitenkin, että pieni stressi koeviikolla ja yo-kirjoituksissa kuuluu asiaan. Kun on paljon paineita ja odotuksia syntyy stressiä. Stressi auttaa meitä selviytymään vaativissa tilanteissa. Stressi on haitallista, jos se on jatkuvaa.

Mene metsään

Lähde kävelylle tai istahda vaikka vain puunjuurelle. Jo lyhytkin aika metsässä laskee stressitasoja.

Kuuntele musiikkia

Musiikinkuuntelu auttaa rentoutumaan. Se lisää mielihyvähormoneja ja rauhoittaa mieltä. Rauhallinen instrumentaalinen musiikki voi auttaa myös nukahtamisessa.

Lue kirjaa tai kuuntele äänikirjaa

Kirjat tarjoavat pakopaikan, jonne uppoutua. Lukeminen tai äänikirjan kuuntelu pakottaa meidät keskittymään vain lukemiseen tai kuunteluun. Tämä rentouttaa mieltä ja iltaisin auttaa myös nukahtamaan.

Harrasta kevyttä liikuntaa

Liikunta rentouttaa kehoa ja kohottaa mielialaa. Liikunta auttaa myös nukahtamaan illalla.

Kokeile tehdä rentoutusharjoituksia

Internet on pullollaan erilaisia valmiita rentoutumisharjoituksia. Etsi erilaisia harjoituksia ja kokeile mikä olisi sinulle hyvä.

12.Oppimisen ja hyvinvoinnin tuki

Muistathan, että yksin ei tarvitse pärjätä. Tähän on koottuna lista siitä, millaista tukea sinun on koulussa mahdollista saada oppimiseen ja hyvinvointiin.

Tukiopetus

Voit pyytää aineenopettajalta tukiopetusta, jos olet tilapäisesti jäänyt jälkeen opinnoissa tai jostain muusta syystä tarvitset tukea tai ohjausta opintoihin.

Erityisopettajan tuki

Erityisopettaja voi auttaa sinua esimerkiksi löytämään sopivia opiskelustrategioita. Lisäksi hän antaa tukea ja ohjausta opiskelutaitojen kehittämiseen, tehtävien aikatauluttamiseen ja valmiiksi saattamiseen.

Opinto-ohjaus

Opinto-ohjaajan kanssa voitte keskustella opiskelusta, kurssivalinnoista, yo-suunnitelmasta ja tulevaisuuteen liittyvistä teemoista.

Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaajan kanssa voitte keskustella esimerkiksi opinnoista ja tuen tarpeesta. Ryhmänohjaaja ohjaa tarvittaessa erityisopettajalle, opinto-ohjaajalle tai opiskeluhuoltoon.

Oppilaitos nuorisotyöntekijä

Voit jutella kuulumisista, arjesta ja opinnoista matalalla kynnyksellä.

Opiskeluhuollon kuraattori

Auttaa koulukäynnin tukemisessa, ihmissuhteisiin tai elämäntilanteeseen liittyvissä asioissa. Tapaamiset voivat olla yksilö- tai ryhmäkeskusteluja. Kuraattorin tavoitteena on edistää opiskelijan hyvinvointia ja osallisuutta. Kuraattori ohjaa tarvittaessa muiden palvelujen piiriin.

Opiskeluhuollon psykologi

Tarjoaa keskustelutukea psyykkiseen hyvinvointiin ja opintojen sujumiseen liittyvissä asioissa sekä haastavissa elämäntilanteissa.

Terveydenhoitaja

Opiskeluterveydenhuollossa saat tukea fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Siellä autetaan opintojen sujumisessa ja pyritään lisäämään elämänhallinnan taitoja ja tukemaan terveellisiä elämäntapoja. Opiskeluterveydenhuollossa autetaan myös seksuaaliterveyden ja ehkäisyneuvolan asioissa. Käynnit ovat maksuttomia kaikille opiskeleville toisen asteen opiskelijoille.