

ESPOSTI

4/2018



TOIMITUS

Päätoimittaja Tuure Äikäs

Susanna Akkila

Sumuel Valo

Jooa Lindqvist

Sandra, Peppi, Emilia ja Neea 18A

Saara, Anette ja Anna-Lotta 18D

Sisällysluettelo

- 4 : Pääkirjoitus
-
- 6 : Pelastakaa sotamies Esposti!
-
- 7 : Kuvaajan Comeback
-
- 9 : Lukion yleiskokous
-
- 12 : Puoliksi täynnä vai jotain muuta?
-
- 14 : Maailmanpelastushommia
-
- 17 : Tapahtumarikas tutustumispäivä
-
- 20 : Koulussa mukana läppäri ja stressi
-
- 24 : OOO

Pääkirjoitus

SUDEN SUUHUN

Tuure Äikäs, päätoimittaja

Onko opiskelu vain työelämää varten?



Paljon keskustelua herättänyt muutos yo-todistuksen arvosanojen merkityksestä yliopiston valintakokeissa tuo omat paineensa lukiolaisen arkeen. Jo lukion alussa on tiedettävä mitä aikoo jatkossa opiskella, jotta voi panostaa oikeisiin aineisiin. Mitäpä sitä laittaa aikaa ja voimia, vaikka psykologian syventäviin kursseihin, jos ei aio hyödyntää psykan arvosanoja haussa...

Tämä vesittää myös lukioiden laajat kurssitarjottimet. Miksi opiskelisin jotain ainetta, josta en saa lisäpisteitä haussa. No itselleni ekan vuoden italian kurssista on ollut hyötyä Italian matkoilla ja kauppatorin kojussa italiaisia turisteja tavatessa.

Aika vähän puhutaan siitä, voiko yliopistossa vaihtaa pääainetta, jos huomaa opiskelevansa väärää alaa ja motivaatio katoaa. Jos aikoo vaihtaa pääainetta, voi

joutua jopa uudelleen yhteishakuun ensikertalaisten kanssa, jotka pääsevät kai ohi...

Muutokset korkeakoulujen sisäänpääsyssä tähtäävät kai huoltosuhteen parantamiseen, kuten yhteiskuntaopissa hienosti sanotaan. Opiskelijat yritetään saada mahdollisimman nopeasti töihin. Uusi systeemi suosii tehokkaasti opiskelevia, joilla on jo selkeä suunta elämälle ja ammattitoive valmiina.

Tämähän ei kaikille sovi. Mitä tapahtuu niille, jotka haluavat välivuoden ajatusten selkeyttämiseen? Tai eivät saa opiskelupaikkaa? Muutama tuttu ei päässyt yhteishaussa haluamiinsa paikkoihin, mutta ammattiopistosta löytyi tilaa. Onko hyvää politiikkaa, että käydään toisessa koulutusasteessa kuusi vuotta.

Vääriltä valinnoilta pelastajaksi opetusministeri tarjoaa panostamista lukion opinto-ohjaukseen. Myös ylioppilaaksi kirjoittaneet ja jatko-opiskelupaikkaa ilman jääneet voivat jatkossa saada opinto-ohjausta omasta lukiostaan. Opot ovat sitä varten, että opiskelijat tietäisivät paremmin mihin pyrkivät ja mitä haluavat tehdä työkseen. Opot ovat hyviä tyyppejä, ja keskusteluissa on käyty läpi toiveita, tutkittu vaihtoehtoja ja tilastoja. Mutta itse jokaisen on oikeasti seurattava eri aloja ja mietittävä omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksiaan.

Lukiossa ei vaan ole aikaa pohtia omia vahvuuksiaan. Se jää kaiken kiireen jalkoihin. Millainen opiskelija olen ja mitä haluan opiskella ja mitä tekisin työkseni? Itsetuntemus on sitä luokkaa, että ainakin tiedän olevani aamu-uninen ja univaje vaivaa...

Onko opiskelu vain työelämää varten? Omasta mielestäni ei. Kouluputki alakoulusta yläkoulun kautta lukioon on ollut pitkä, joten odotan jatko-opiskelulta muutakin kuin opiskelujen suorittamista tiukoissa aikarajoissa ja opintopisteiden suorittamista tehokkaasti.

Työhön käytetään elämästä kymmeniä vuosia, joten onhan sillä silloin iso merkitys mitä opiskelee ja millaiseen työhön siitä voi hakeutua. Kun kuuntelee työssäkäyviä, kuulee aika usein, ettei ihminen tee sitä työtä, mitä oikeasti haluaisi. "Tuli opiskeltua väärää alaa."

Mitä sinä odotat jatko-opinnoilta? Itse odotan vapautta tehdä valintoja ja opiskella itseä oikeasti kiinnostavia asioita. Ei aikaisia herätyksiä...

Nyt kuitenkin tsemppiä kokeisiin, kirjoituksiin, huomiseen. Italian kielestä jäi mieleen sanonta *In bocca al lupo*, joka tarkoittaa *onnea*, mutta jostain syystä myös *joutua suden suuhun*...

tuure.aikas@eduespoo.fi

Pelastakaa sotamies Esposti!

Ykkönen tai kakkonen!

Oletko kurssien tarpeessa? Näyttääkö cv:si tyhjältä?
Haluatko olla mukana raportoinnissa lukion tapahtumista?

Tiesitkö, että yksi lukiomme uhanalaisimmista lajeista on verkkolehtemme toimittajat?

Voit tulla pelastajaksi vain yhdellä tekstillä kuukaudessa!

Osaatko kirjoittaa? Emme mekään!

Osaatko valokuvata? **Emme mekään!**

Onko sinulla kanttia olla tekemisissä tuntemattomien kanssa? ***Ei meilläkään!!!***

Oletko kuitenkin kiinnostunut kirjoittamisesta, kuvaamisesta tai keskustelusta?
Esposti on juuri oikea paikka juuri sinulle!

Jos tahdot liittyä lehteen tai kysyä lisää, ota yhteyttä Susanna Akkilaan. Hihasta vetäminen sekä Wilma- ja sähköpostiviesti ovat erittäin toimivia metodeja.
Vaihtoehtoisesti myös pöllö- ja pulloposti toimivat.

Kuvaajan comeback

20.8

Tänä syksynä C-puolen alakertaan on palannut kuvaamataidon opettaja Outi Immonen. Hän on työskennellyt yli kaksikymmentä vuotta visuaalisen taiteen lehtorina. Viimeiset kaksi vuotta hän oli kuitenkin itse opiskelijan roolissa. Kaikki lähti siitä, kun Immonen halusi tehdä jotain hauskaa itsensä takia. Hän oli aina ollut kiinnostunut luontokuvauksesta, ja halusi lähteä opiskelemaan. Oivallus johti hänet kurssille Kuusamoon. Immonen sai paljon irti kameran käytöstä ja kuvien käsittelystä. Yksi päämotiiveista oli myös opetella käyttämään Lightroom-käsittelyohjelmaa, johon kurssilla oli kaikki edellytykset. Kurssilla oli eräs vanha mies, jota koneiden kanssa inhotti niin paljon, että hän poistui kurssilta. Monta kertaa. "Mutta aina se kuitenkin tuli takaisin", Immonen kertoo.

Kurssilla oli paljon erilaisia ja eri ikäisiä ihmisiä, jotka Immonen sanoo mahdollisesti reissunsa parhaaksi puoleksi. "Hämmästyttävää, että tässä iässä saa uusia opiskelukavereita", Immonen naurahtaa.



Jäätikköä Skaftafjällenin lähistöllä Islannissa

Kurssilaiset vierailivat eri paikoissa kuvaamassa. Vuoden aikana tuli kierrettyä monenlaisia tapahtumia ja paikkoja. Ryhmä kävi esimerkiksi kuvaamassa karhuja Venäjän rajalla. "Ajattelin, etten koskaan uskalla tulla siitä kopista ulos", Immonen kuvailee poskia kuumottelevaa tunnelmaa. Myös Oulanka-joki sekä ja

Korouoman suojelualue ehtivät tulla tutuiksi. Ihmiskuvia he pääsivät ottamaan arvostetussa valokuvaajien Naturfoto-tapahtumassa ja koulullaan studiosessioissa. "Laitettiin mainoksia että saa tulla kuvauttamaan", Immonen sanoo. Hänellä itsellään oli malli pääkaupunkiseudulta.

Yhdeksi vuoden kohokohdista Immonen nostaa yhteistyöprojektin Lapin yliopiston kanssa. Siinä rakennettiin massiivinen lumimuuri, jonka sisään upotettiin jouluvaloja ja valokuvia Suomi 100 -hengessä. "Meillä oli traktorit ja lumimuotteja ja kaikki."

Vuosi lähestyi loppuaan, mutta Espoonlahti ei varsinaisesti houkutellut vielä. Kurssikaveri ehdotti Immoselle uudeksi suunnaksi Altaa Pohjois-Norjassa.

"Yllytyshulluna mä lähdin sinne", Immonen toteaa.

Norjassa oli aivan erilainen meno. Siellä ihmiset olivat lähinnä 18-vuotiaita ja koulu oli urheilupainotteisempi. Toki Suomessakin yövyttiin teltassa kuvausretkellä, mutta lumimyräkkä lisäsi hurjan ulottuvuuden. "Olin välillä aivan hätää kärsimässä jääkiipeilyjen ja tunturiyöpymisten kanssa", Immonen sanoo. Hiihtämiseen hän ei kokemattomuuden ja huonon tasapainon takia ryhtynyt. "Sitä ne katsoivat vähän vinoon. Norjalaisethan ovat hirmu kovia urheilemaan."



Longyearbynissä

Lempiväri: Vaihtelee, mutta pitkän aikaa ollut tummansininen

Paras kuvauskohde: "Voisin ihan loputtomasti kuvata mun äidin koiraa. Koirat ovat niin ilmeikkäitä", kertoo Immonen. Yleisesti häntä kuitenkin viehättää luonto, josta voi tehdä jännittäviä havaintoja kameran kanssa tai ilman.

Mieleisimmät taiteilutavat: Immonen on ollut kiinnostunut monista eri tavoista tehdä taidetta. Tällä hetkellä kuvausinto kukoistaa, mutta aikaisempia kausia ovat olleet keramiikka ja akvarellit. Immosen ystävillä on hänen tekemäänsä grafiikkaa seinillään. Öljyvärimaalari hän ei ole. Se on liian hidasta.

Lukion Yleiskokous

-22.8.



Opiskelijakunnan hallituksen järjestämä lukion yleiskokous, jossa se esitteli toimintaansa. Lisäksi opiskelijoilla oli mahdollisuus kysyä rehtorilta kouluumme liittyviä kysymyksiä. Jos kukaan opettaja ei sinua sinne brutaalisti retuuttanut, voit tarkistaa esiin nousseet asiat tästä.

1. Ilmestyykö japani takaisin kurssitarjottimelle?

Kurssitarjottimella oleviin kursseihin vaikuttavat keskeisimmin raha ja kiinnostus. Rehtorin tehtävä on kerätä rahat ja opiskelijat hoitavat kiinnostuksen. Sen osoittamiseksi opiskelijat voivat esimerkiksi kerätä nimilistan -- 30 ihmistä luo paineen ja tarvetta löytää resursseja.

Japania on joskus järjestetty tässä koulussa, ja se lukee edelleen nettisivuilla Muut kielet -kohdassa kiinan kanssa, vierellään "Ei joka vuosi, mahdollisesti yhteistyössä muiden oppilaitosten kanssa." Eilen Wilmassa saimme tiedon kiinan kurssista lähi- tai etäopetuksena yhteistyössä Olarin ja Etelä-Tapiolan lukioden kanssa.

Myöhemmin kysyttiin mahdollisuutta käsityöhön ja kotitalouteen, ja vastaus oli käytännössä sama: jos joukko opiskelijoita osoittaa kiinnostusta, asia voidaan laittaa harkintaan. Rahat ovat kuitenkin tiukilla, ja satsaaminen johonkin on pois jostakin muusta.

2. Miksi abeille järjestettiin job shadowing -päivä perinteisen vapaapäivän sijasta, jonka olisi voinut käyttää YO-kokeisiin lukemiseen?

Perjantaina 17.8 eri vuosikurssien opiskelijoille oli kaikille oma ohjelmansa: ykkösille tutustumispäivä, kakkosille kiertelyä Aalto-yliopistossa ja kolmosille mahdollisuus tutustua heitä kiinnostavaan ammattiin job shadowingissa.

Ensimmäiseksi Korhonen korjaa, ettei mitään “perinteistä vapaapäivää” ole koskaan ollutkaan. Päivä on vain ollut perinteinen lintsauspäivä, ei virallinen vapaa. Tänä vuonna tavoite oli järjestää jotakin niin kiinnostavaa ohjelmaa, että kaikki saapuisivat paikalle. Eivätpä saapuneet. Ensi vuonna abit saavat valmistautua kirjoituksiin tavallisen koulupäivän voimin.

3. Miksei Jyllassa järjestetä nasuja?

Nasujen jälkeen puhelin soi punaisena kun on paikkoja sotkettu ja lapsia kiusattu. Nasut olisivat koulun nimissä järjestetty tapahtuma, jonka turvallisuutta ei kyettäisi takaamaan. Siispä ne on Jyllassa korvattu edellisessä kysymyksessä mainitulla tutustumispäivällä, jossa lähtökohtaisesti ohjelma on kivaa ja paikalla on valvovia aikuisia.

4. Miksei opettajia saa valita vapaasti?

Nykyinen systeemi on taloudellisin ja tehokkain. Valinnanvapaus aiheuttaisi sen, että osa ryhmistä tulisi turhan täyteen ja jotkut jäisivät liian vajaiksi.

Lisäksi kaikki opiskelijat eivät välttämättä pääsisi omaan lukujärjestykseensä sopivalle kurssille, joten he jäisivät ulkopuolelle. Tämän johdosta jouduttaisiin järjestämään samaa kurssia useampia kertoja kuin nyt. Se taas veisi resursseja valinnaisilta kursseilta.

5. Mikseivät patterit ole päällä? :(

Kysymys on rehtorin itsensä esittämä ja viittaus viime keväiseen yleiskokoukseen, jossa polttavaksi puheenaiheeksi nousi koulua vainoava kylmyys. Lämpöasioissa mikään järjestely ei käy kaikille. Kun yhdellä on hiki pinnassa, toista paleltaa. Rehtori kehottaa pitämään huolta oman pukeutumisensa riittävydestä ja tarkkailemaan kesän aikana luokkiin asennettuja lämpömittareita. Huomattavan matalista tai korkeista lukemista ilmoittaminen on suotavaa, jotta asia saadaan nopeasti korjattua.

6. Ajankohtaista:

Tällä hetkellä koulullamme on vierailemassa opiskelijoita kiinalaiselta ystävyyskoulultamme. Tulevista yhteistyöprojekteista tulee tietoa nettisivuilla jylla.fi, josta kiinnostuneet voivat käydä katsomassa tarkempia tietoja. Lisäksi Korhonen nostaa marraskuussa tapahtuvan vierailun: koulullamme vierailee entinen presidentti sekä Nobelin rauhanpalkinnon voittaja Martti Ahtisaari! Koulullamme myös toteutetaan Liikkuva Espoo -projektia, jonka takia koululle on ilmestynyt pingispöytä ja leuanvetotankoja, ja tulee ilmestymään esimerkiksi tasapainolautoja ja seisomapöytiä. Vastaava opettaja on Tuuli Turjanmaa, jolta voi kysyä mahdollisuuksista ja jolle voi antaa ehdotuksia uusista hankinnoista.

7. Yleisökysymykset

Ainoat yleisökysymykset liittyvät oppituntien aikana järjestettäviin jumppataukoihin. Pitäisikö näitä taukoja järjestää? Opettajien kesken on rehtorin mukaan sovittu, että jumppataukoja tulisi järjestää jokaisella tunnilla. Yleensä nämä tauot ovat kuitenkin päässeet unohtumaan Toinen kysymys liittyy myös kurssiarvosanaan: Vaikuttaako jumppaan osallistumattomuus kurssiarvosanaan? Vastaus on lyhyesti ja ytimekkäästi sanottuna ei (paitsi jos jumppaa sabotoi).

Puoliksi täynnä vai jotain muuta?

Osa koulumme opettajista pikaesittelyssä

Oletettavasti kaikki meistä ovat joskus kuulleet, että optimistin mielestä vesilasi on puolitäysi ja pessimistin mielestä puolityhjä. Toisinaan mukana on realisti, jolle lasi on puolillaan. Mutta mitä opettajat siitä tuumisivat?

Huomautus: Toimitus ei ole täynnä ikäviä ihmisiä, vaan juttu tehty kaikella rakkaudella.



Timo Posti haastaisi opiskelijan kaatamaan lasin sisällön pistorasiaan

Sirkka-Liisa Kauppinen sanoisi lasia herttaiseksi.

Maikku Aalto haluaisi murtaa vesilasilta sormet huonosti pidetyn puheen jälkeen. Valitettavasti hän joutuisi kuitenkin tyytymään lasin murtamiseen kokonaisuutena.

Tuuli Turjanmaa joisi lasin sisällön, sillä muistakaa nesteytys!

Saana Aarnivuo olisi hämmästynyt vesilasin laskettua jotain oikein. Miia Rönkkö-Varis miettisi yhdessä lasin kanssa, miksi heillä molemmilla on väärä vastaus tehtävään 286.

Sirpa Piispanen intoilisi vesilasille hygieenistä ja kirpputoreista.

Erkki Sipilä heittäisi lasia pianolla.

Anssi Salosen mielestä aus, bei, mit, nach, seit, von, zu.

Johanna Säiniö laittaisi vesilasin tekemään parityötä vieressä istuvan haarukan kanssa.

Meri-Satu Samaneh kaataisi lasin kipittäessään sen ohi.

Leilasisko Daniel pitäisi lasille vartin esitelmän omasta nimestään. (Ohne Bindestrich! Ilman yhdysmerkkiä!)

Pipsa Lehessalo painottaisi, että kirjaston omaisuutta ei sovi kastella.

Tapani Pikkarainen antaisi Ruuti-koiran juoda veden

Sami Siniharju ehdottaisi lasille ravintola-alaa.

Samppa Havisto hajoittaisi lasin ~~huutamisellaan~~ puheellaan.

Päivikki Fredriksson olisi sitä mieltä, että lasi on pyöreä ja el oton kuin Onni Happosen ruumis Venäjän rajalla.

Mari Tirkkonen odottaisi veden muuttuvan viiniksi.

Tämän jälkeen Susanna Akkila joisi viinin.

Harri Korhonen kertoisi lasille kärsivällisesti miksi koulussa on niin kylmä, että vesikin jäätyy.

Tämän jälkeen Ville Viitanen kertoisi lämpölaajenemisen olevan syy lasin hajoamiseen.

Lasi voisi pitää Jyllä-päivänä järjestettävästä kuplafutiksesta. :)

Mvh, Markus

Maailmanpelastushommia

16. elokuuta Koulullamme vierailivat Turvaperhe-projektin parissa Espoon EJY ry:ssä toimivat projektipäällikkö Valisa Krairiksh sekä vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Olavi Karvonen. He neuvottelivat muutamien opettajien kanssa yhteistyöprojektin käynnistämisestä koulumme kanssa. Näkökulmina olivat muun muassa kieli ja etiikka.

Mistä oikein on kyse?

Projektin tarkoitus on kummiperhetoiminta, jonka kohteena ovat nuoret, jotka saapuivat turvapaikanhakijoina Suomeen ilman huoltajaa. Heidän on tärkeää saada kontakteja suomalaisista perheistä ja erityisesti nuorista. Perheet ovat mukana vapaaehtoisina. Heille järjestetään infoa ja valmennusta, mutta Krairikshin mukaan tavallisilla kansantaidoilla selviää.

Krairiksh antaa esimerkkejä tukiperhetoiminnan yleisimmistä muodoista: Perhe kutsuu nuoren käymään luonaan esimerkiksi kerran viikkoon. Sitten tehdään samoja asioita kuin tavallisinakin päivinä tehtäisiin. Voidaan kokkailla yhdessä, katsoa televisiota, tehdä kotitöitä, käydä kävelyllä tai elokuvissa. Myös mökkeily on ollut suosittua.

Miksi meidän koulussamme?

Krairiksh kertoo, että heidän tarkoituksenaan olisi kertoa koulullamme muutamalla oppitunnilla asiantuntijoina turvapaikanhakijoista, maahanmuutosta ja siihen liittyvistä ilmiöistä faktatietoa. Haastattelun kautta Krairiksh ja Karvonen haluavat puolestaan kertoa itse Turvaperhe -hankkeesta

Krairiksh lisäsi vielä, että pakolaisuuden kasvaessa vapaaehtoisia auttajia oli paljon, mutta nykyään kyseessä on niin sanotusti ohimennyt trendi. Turvaperhe-projekti ei ennättänyt käynnistyä oikeaan aikaan, sillä rahoitusta jouduttiin odottamaan yli vuosi. Sen jälkeen auttamishalu oli jo ennättänyt hiipua, mutta avuntarve ei.

Miksi toiminta on tärkeää?

Haastateltavat kertoivat, että Suomeen saapui esimerkiksi vuonna 2015 yli kolme tuhatta alaikäistä turvapaikanhakijaa, joiden perheet ovat kokonaisuudessaan tai osittain jääneet kotimaahansa syystä tai toisesta. Pahimmissa tapauksissa perheet

olivat kuolleet tai kadonneet. Tällaisille ihmisille olisi tärkeää saada Suomesta ystäviä, jotka osaisivat opastaa miten elämä Suomessa toimii, ja kuinka asiat sujuvat.

Palvelut, kuten perheryhmäkodit joissa on aikuinen ympäri vuorokauden käytettävissä, loppuvat nuoren täyttäessä 18-vuotta. Sen jälkeen elämä on todella hataralla pohjalla ilman kontakteja, kielitaitoa ja tietoa yhteiskunnan normeista. Toisinaan nuoret soittavat suoraan Karvoselle ja avautuvat yksinäisyydestään.

Mihin projektilla tähdätään?

Haastateltavat kertovat, että heidän tavoitteensa on tarjota samanikäistä tukea sitä tarvitseville turvapaikan saaneille nuorille. Krairikshin mukaan perhekontaktin lisäksi tärkeää olisi perheessä oleva nuori, jonka kanssa ollaan samalla aaltopituudella. Lisäksi he haluaisivat puhua pakolaisuudesta ja Turvaperhe -toiminnan tarpeellisuudesta pohjautuen faktoihin. Yksi tavoitteista on myös saada mahdollisimman monia vapaaehtoisia, sillä uusia ihmisiä ei ole tarttunut toimeen alkuinnostuksen jälkeen. Tämän lisäksi autettaville on tärkeää saada vapaaehtoista apua -- on aivan eri asia tietää että joku on kanssasi työnsä puolesta ja nostaa palkkaa siitä, kuin että joku tahtoo käyttää aikaansa ja auttaa pelkästä auttamisen ilosta. Samanlaisella vapaaehtoisuudella rakennetaan ystävyyttä.

Mistä tähän päädyttiin?

Krairiksh kertoo työskennelleensä alunperin Helsingin diakonissalaitoksella. Siellä hänen kollegansa toimi aivan pakolaisuuden lisääntymisen alettua turvaperhemäisen projektin parissa, ja Krairiksh innostui. Hän löysi avoimen työpaikan Turvaperheen parissa muutama kuukausi sen perustamisen jälkeen. Karvonen puolestaan kertoo työskennelleensä Punaisella Ristillä pakolaisuuden lisääntyessä ja siirtyneensä sieltä Turvaperheen riveihin. Punainen Risti oli Karvoselle kokemus, joka muutti koko hänen maailmankatsomuksensa. Näin ollen hän halusi jatkaa toimintaansa "maailmanpelastushommissa" hiukan eri näkökulmasta.

Millainen on tavallinen työpäivä projektin kanssa?

Karvonen kertoo toimivansa Turvaperhe -hankkeen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Karvonen viettää päivänsä tukien vapaaehtoisia, vastaten puhelimeen ja kirjoitellen

sähköpostiviestejä ottaen yhteyttä mahdollisiin yhteistyökumppaneihin, kuten lukioihin.

Krairikish, joka toimii Turvaperheen projektipäällikkönä, kertoi hoitavassa muun muassa hankkeen budjettiasiat ja markkinointimateriaaleihin liittyvät asiat. Hän myös neuvottelee nuorten yksiköiden ja viranomaisten kanssa ja osallistuu perheille järjestettäviin valmennuksiin.

Mikä on tärkeintä, mitä työssä on oppinut?

Karvoselle vaikuttavinta on ollut nähdä, kuinka ihmiset ovat opettaneet toisiaan ja oppineet toisiltaan. Erityisesti suvaitsevaisuus ja ymmärrys ovat kasvaneet erilaisten ihmisten toimiessa keskenään. Karvonen on nähnyt ihmisten elämissä muutoksen parempaan yksilötasolla, ja yksikin ihminen kerrallaan edistää dominoefektiä.

Krairikish sanoo yhdeksi keskeisimmistä asioista nähdä työn merkityksen sen kaikille osapuolille. Vapaaehtoistyötä tekevä saa elämänsä uuden merkityksen, ja teon kohteelle on tärkeää, että joku välittää vilpittömästi.

Haastattelupäivänä (16.8) oli kansainvälinen kerro vitsi -päivä, jonka kunniaksi kysyimme vierailtamme vitsiä. Hetken kuluttua Karvonen kertoo, kerrottuaan ensin ettei ole kovin hyvä kertomaan vitsejä:

Poika: Isä, mitä tarkoittaa juopon tuuri?

Isä: No se on sellainen kyläkauppa.

Espostin toimitus odottaa innolla koulumme yhteistyötä Turvaperhe-hankkeen kanssa!

Tapahumarikas tutustumispäivä

Sandra, Peppi, Emilia ja Neea 18A

Perjantaina 17.8.2018 pidettiin Espoonlahden lukion uusien ykkösten tutustumispäivä. Päivään kuului muunmuassa lämmin ilma sekä paljon hauskanpitoa ja heittäytymistä.



Jylla vala Klobbenin uimarannalla. (Kaikki kuvat Espoonlahden lukion instagram-sivulta @espoonahdenlukio)

Tutustumispäivän ideana oli tutustuttaa uusia ykkösiä toisiinsa, luoda parempaa ryhmähenkeä, viettää aikaa yhdessä, kilpailla muita luokkia vastaan ja tietenkin saada mukava aloitus lukiovuosille.

Päivä aloitettiin tutorien vetämällä aamujumpalla koulun sisäpihalla. Tämän jälkeen matkaa jatkettiin Klobbenin rantaan, missä ykköset vannoivat Jylla valan. Valaan kuuluu muun muassa se, että ykköset lupautuvat luovuttamaan paikkansa abeille ruokalassa.

Luokat kilpailivat toisiaan vastaan. Jokainen luokka valitsi oman teemansa, jonka mukaan he pukeutuivat. Tämän vuoden 18A-luokan teemana oli hipit, 18B

pukeutui julkkiksiksi, 18C luokkalaiset olivat ninjoja, 18D-luokan aiheena oli sportti, 18E-luokalla oli jouluteema ja 18F luokkalaiset olivat rock-tähtiä.

Ykkösten ensimmäinen kilpailu toisiaan vastaan oli vesi-ilmapallojen metsästys. Kisan ideana oli etsiä mahdollisimman monta tutorien piilottamaa vesi-ilmapalloa rannalta. Osa ilmapalloista räjähti kesken kisan, mutta lähes kaikki loput palloista löytyivät. Kilpailun voiton jakoivat ryhmät 18A ja E, jotka löysivät saman verran palloja. Voittajaluokat saivat palkinnoksi heittää kaikki löytyneet pallot tutoreita päin.

Seuraavana tulleen kurkkujuoksu -viestin ideana oli juosta yksitellen lyhyt matka pitäen kurkkua haarojen välissä, ja kun matka oli juostu pysähdyttiin pyörimään pesäpallomailan ympäri kymmenen kertaa. Sitten otettiin kurkku maasta takaisin haarojen väliin ja yritettiin juosta pää pyörriksissä oman ryhmän jonon luokse ja luovuttaa kurkku seuraavalle jonossa olevalle omista haaroista ilman käsiä. Kilpailun aikana kaikki muut jonossa olijat kannustivat ahkerasti oman ryhmänsä juoksijaa. Voittajana selvisi luokka 18A.



Voittajat saivat heitellä tutoreita vesi-ilmapalloilla

Jokainen luokka oli myös suunnitellut etukäteen pienen omaan teemaansa sopivan shown, jonka he esittivät muille luokille. Parhaaksi esitykseksi valittiin 18D luokan pää-olkapää-peppu -tanssi, johon he saivat kaikki muutkin ykköset mukaan tanssimaan.

Päivään kuului myös lukuisia tutoreiden vetämiä tansseja, paljon fiilistelyä, maukasta ruokaa ja muita kisoja. Ykkösistä valittiin muun muassa Mr. ja Ms. Jylla tyttöjen kädenvääntö- sekä poikien tanssikilpailulla (kuva oikealla). Pidettiin myös luokkien välinen köydenvetokilpailu, joka päättyi tiukkaan taistoon 18A ja 18E luokkien välillä loppuen 18A luokan voittoon. Päivän ajan kerettiin myös rakentamaan hienoja hiekkaveistoksia.



Mr. ja Ms. Jylla

Päivän loppuksi oli vielä ykkösten ryhmänohjaajien tietovisa. Tutorit kertoivat faktoja, jotka sopivat vain yhteen ryhmänohjaajaan ja ykköset omissa ryhmissä pyrkivät arvaamaan, kuka ryhmänohjaaja on kyseessä. Tässä kisassa ykköset kuulivat paljon hauskoja ja yllättäviä faktoja omista ryhmänohjaajistaan ja harjoittelivat yhteistyötä arvatessaan yhdessä, kehen mikäkin fakta voisi sopia.

Ilma oli todella kaunis ja monet ohikulkijatkin jäivät katselemaan ykkösten menoa. Päivän aikana yhteishenki kohosi todella paljon ja ykköset lähtivätkin hymyssä suin viikonlopun viettoon.

Koulussa mukana läppäri ja stressi

Saana, Anette, Anna-Lotta 18D



Tyypillinen lukiolainen (ns. *homo stressus*) luonnollisessa elinympäristössään.

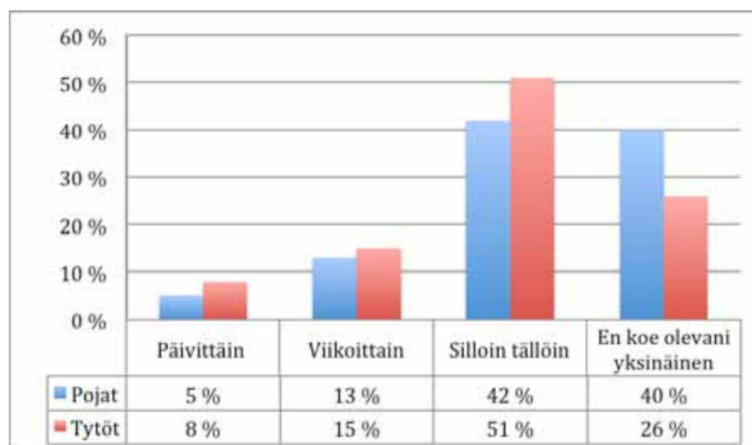
Oletko kokenut masennusta? Oletko koskaan miettinyt amikseen vaihtamista? Ahdistaaako jo pelkkä MAOL-taulukkokirjan näkeminen kirjakaupan ikkunassa? Et ole yksin, sillä vastaavat tunteet ovat hyvin yleisiä lukiolaisten keskuudessa. Aiheesta ovat kertoneet monet tubettajat, ja siitä puhutaan paljon esimerkiksi keskustelupalstoilla ja sosiaalisessa mediassa sekä kirjoitetaan lehdissä. Jopa me tätä artikkelia kirjoittaessamme koemme väsymyksen, uupumuksen ja toivottomuuden tunteita.

2015 julkaistun *Onnelliset opintiellä?*-tutkimuksen mukaan jopa 70 prosenttia lukiolaisista kamppailee viikoittain väsymyksen ja 48 prosenttia stressin kanssa. 32 prosentilla on vaikeuksia läksyjen tekemisessä. Se ei ole mikään ihme, sillä lukion työmäärä on peruskouluun verrattuna huomattavasti suurempi, mutta luvut ovat silti mielestämme huolestuttavan isoja. Lukio on vapaaehtoinen koulu, joten on hälyttävää, että se koetaan usein liian raskaaksi - Tilastokeskuksen mukaan jopa 1,5 prosenttia lukiolaisista päätyykin vaihtamaan koulutussektoria esimerkiksi ammatilliselle puolelle, kun taas ammattikoulussa vastaava prosenttimäärä on vain 0,8. Miksi asia on näin, vaikka Suomen koulutusjärjestelmä on yksi maailman parhaista?

Masennukseen ja väsymykseen voi olla monia syitä. Syitä voivat olla esimerkiksi itsetunnon ongelmat, liian korkeat arvosanatavoitteet, suuret työmäärät, jatko-opintopaineet ja myös perheen ja ystävien kautta tuomat suoritusaineet. Toisaalta ystävien tuki on opinnoissa tärkeää, ja myös yksinäisyys voi huonontaa

koulumenestystä. *Onnelliset opintiellä?*-tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä kokevat monet lukiolaiset:

Kuvio 33. Yksinäisyyden kokeminen sukupuolen mukaan (%)



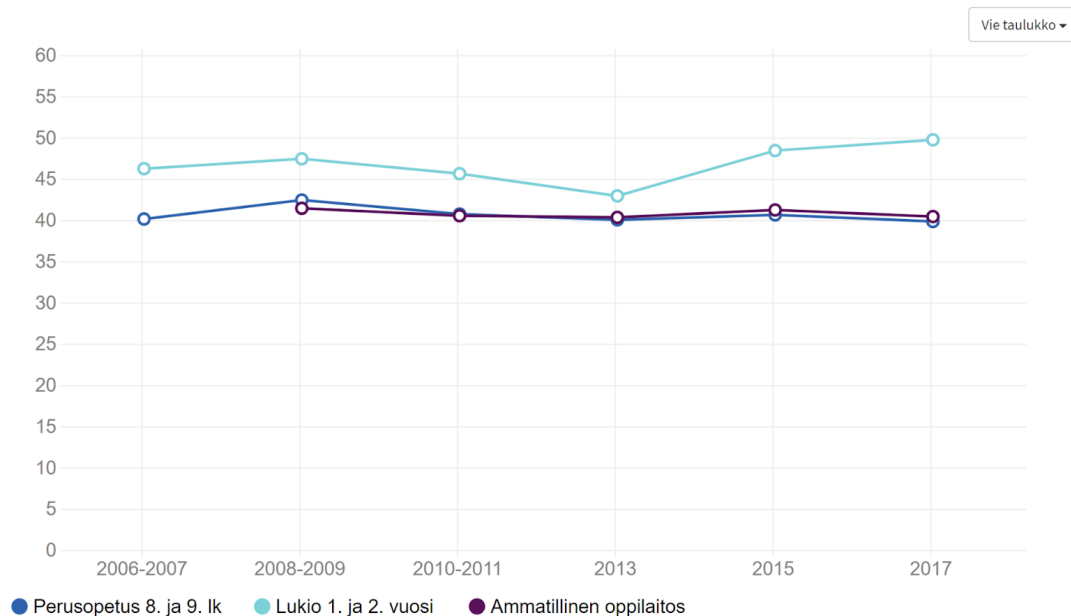
Psyykkisiltä ongelmilta ei suojaa myöskään hyvä koulumenestys, sillä lukiolaiset, joiden keskiarvo on yli 9.5, kokevat esimerkiksi stressiä jopa muita enemmän. Stressiä siis voi syntyä sekä liian paljosta opiskelusta ja korkeista tavoitteista että huonosta koulumenestyksestä. Jos uupumus ja stressi johtuvat suuresta työmäärästä, jo työmäärän vähentäminen voi olla merkittävä apu. Vapaa-aika ja ystävät ovat myös erittäin tärkeitä opiskelun ohella, ja monen lukiolaisen aikaa vievät koulun lisäksi esimerkiksi isostoiminta, harrastukset, perheasiat tai jopa lukion ohella työskentely. Kaikkein ihanteellisinta olisi oppia tasapainottamaan vapaa-aika ja koulutyöskentely niin, ettei kumpikaan veisi liikaa aikaa, ja tässä apuna voi käyttää esimerkiksi kalenteria ja koeviikon lukusuunnitelmaa.

Helppoa se ei kuitenkaan ole, ja tästä kertookin esimerkiksi väsymystä tai heikotusta vähintään viikoittain kokevien lukiolaisten määrän kasvu viime vuosina. Määrän nousuun voisi mielestämme vaikuttaa esimerkiksi se, että viime vuosina lukioiden sisäänottokeskiarvot ovat nousseet yhä korkeammiksi, ja tämä aiheuttaa stressiä pärjäämisestä entistä enemmän. Myös pitkät koulumatkat rankkojen koulupäivien ohella voivat väsyttää, jos lukio on kaukana omasta kotipaikasta.

Indikaattori: Väsymystä tai heikotusta vähintään kerran viikossa, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka kertovat, että heillä on ollut väsymystä tai heikotusta vähintään kerran viikossa viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana.

Sukupuoli: yhteensä



Taulukon mukaan lukiolaiset ovat kokeneet väsymystä tai heikkoutta keskimäärin aina enemmän, kuin peruskoulussa tai ammatillisessa oppilaitoksessa. Vuonna 2013 lukiolaisten väsymys kuitenkin laski hetkellisesti. Valitettavasti 2017 lukiolaisten väsymys on ollut suurimmillaan. Jopa 50% lukiolaisista on kokenut väsymystä tai heikkoutta vähintään kerran viikossa.

Lukioiden suosio on myös nykyään ollut hiipumassa. Viime vuosikymmenillä yli puolet kirjoittivat ylioppilaiksi, mutta tällä vuosikymmenellä ylioppilastutkinnon suorittaneiden määrä on pudonnut alle puoleen. Lukiolaisten määrä on vähentynyt 12% vuosina 2006-2016. Myös tämä voisi osittain johtua lukioiden sisäänottokeskiarvojen noususta, jolloin entistä useammat kokevat olevansa lukioon "liian tyhmiä" tai eivät pääse todistuksellaan lukioon, vaikka haluaisivatkin. Lukioon pääsevillä taas voi olla kovat paineet pitää koulumenestys yhtä hyvänä kuin peruskoulussakin, mikä stressaa ja ahdistaa, ja epävarmuus tulevista yo-kirjoituksista sekä jatko-opinnoista on usein raskas taakka.



Tässä on toinen tyypillinen ns. *homo stressus* harjoittamassa lajilleen ominaista toimintaa.

Stressiä kokevat lähes kaikki lukiolaiset, mutta jos se tai esimerkiksi masennus ja toivottomuus käyvät ylitsepääsemättömiksi, apua voi ja pitääkin hakea. Esimerkiksi oman ajankäytön parempi hallinta, kurssimäärän keventäminen tai ystävien tuki voivat olla hyödyksi, mutta joskus on hyvä saada apua myös ammattilaisilta. Asiassa voi kääntyä vaikkapa koulupsykologin puoleen tai jutella anonyymisti erilaisissa auttavissa puhelimissa tai chateissa, joista sitten ohjataan tarvittaessa eteenpäin. Paineiden alla ei siis missään tapauksessa tarvitse jaksaa yksin.

Lähteet:

- *Onnelliset opintieillä?*-tutkimus 2015. Viitattu 31.8.2018.

https://lukio.fi/lukio.fi/wp-content/uploads/2015/04/sll-onnelliset_opintieilla.pdf

- Kouluterveyskyselyjen 2006-2017 tulokset. Viitattu 31.8.2018.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=199815&sukupuoli_0=143993#

- Tilastokeskus. Viitattu 31.8.2018.

https://www.stat.fi/til/kkesk/2016/kkesk_2016_2018-03-14_tie_001_fi.html

- Iltasanomat. koulu-uupumus vaivaa 22.11.2017

<https://www.is.fi/kotimaa/art-2000005460600.html>

- Yle. Jatkuva stressi uuvuttaa lukiolaiset 11.10.2017

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/jatkuva-stressi-uuvuttaa-lukiolaisen>



Kuin pelaisin ristinollaa
paitsi että minä olen nolla
kun piirrän ristejä ruutuihin.
Samaan aikaan sekä kotijoukkue että vastapuoli
vähän jakomielistä --
mutta sen takia olen tässä.

Ristejä suoriin riveihin.
Neljännellä sivulla en enää nosta kynää
x-kirjainten jalat sulavat silmukoihin
piirrän ristejä suoriin riveihin.

Se on kuin nuoralla kävelisin
(se on muuten paras tehdä villasukin
tai ainakin niin opin.)

Vaikeat asiat runnetaan pieniin laatikoihin
mustavalkoisiin kaavakkeisiin
sekä niiden pisteenlaskusysteemeihin.

Kuin nuoralla kävelisin
pelasin ristinollaa ja itselleni hävisin.