

Ensimmäisen vuositason vanhempainilta 27.8.2024

Aikataulu

17.00-17.30 Tarvittaessa omaan nuoreen liittyvät kysymykset

17.30-n. 18.20 Yhteinen tilaisuus ravintola Messissä

Rehtorin puheenvuoro lukiolaisen vanhemmille, rehtori Harri Henttonen

Yhteisöohjaajan terveiset, yhteisöohjaaja Laura Kulju

Opiskeluhuollon terveiset, kuraattori Otso Vapaavuori, Terveystenhoitaja Anne King,
erityisopettaja Helena Antola

Opinto-ohjaaja kertoo ohjauksesta ja valintojen teosta, opinto-ohjaaja Marjut Lindqvist

Etukäteen esitetyt kysymykset, virka-apulaisrehtori Anni Pajari-Talasniemi

n. 18.20-19.00 Ryhmäkohtaiset tapaamiset

Yhteisöohjaaja Laura Kulju

- Lukiossa on aloittanut yhteisöohjaaja osana Espoon kaupungin Yhteisöllisen opiskeluhuollon kehittämishanketta (YHOP).
- Yhteisöohjaaja tukee ja vahvistaa lukion yhteisön rakentamista sekä opiskelijoiden hyvinvointia.
- Tavoitteena olla opiskelijoille helposti lähestyttävä aikuinen, joka kuuntelee ja kohtaa nuoria ja tarjoaa heille tukea.
- Yhteydenotto: Wilmassa tai puhelimitse p. +358 40 6368822

Hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen läpi lukuvuoden

HYVINVOINNIN VIIKKO-OHJELMA

VK 34: 19.-23.8.

MA	TI	KE	TO	PE
Ykkösten Matti-tunti klo 11.10-13.00.	Rentoutusvälkkä kirjaston sivutilassa klo 13.00-13.15. <i>Sateen ropinaa, lepoa ja tunnelmavalot.</i>	LUMA-kahvila alkaa luokassa 423! Tervetuloa kahville ja opiskelemaan yhdessä klo 14.30-15.30.	Cafe Majakka klo 12.45-13.30 2. kerroksen aula. Teemana yhteisöllisyys.	Aamukahvit ala-aulassa klo 8-8.15 Ykkösten Matti-tunti klo 11.10-13.00.

HILLA HYLKEEN HYVINVOINTITEEMAT

1. Yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet

2. Sujuva opiskelu

3. Mielen ja kehon hyvinvointitaidot

4. Yhdenvertaisuus ja turvallisempi tila

5. Tulevaisuus



PIDETÄÄN HUOLTA
OMASTA JA TOISTENNE
HYVINVOINNISTA!

HYVINVOINNIN VIIKKO-OHJELMA

VK 35: 26.-30.8.

MA	TI	KE	TO	PE
Ykkösten Matti-tunti klo 11.10-11.50 Ykkösten ryhmäytyspäivä!		LUONTOPÄIVÄ! 	Itämeri-päivä! Mm. ohjelmaa, hyvää ruokaa, kahvila. 	Ykkösten Matti-tunti klo 11.10-13.00. Opiskeluhypäri kirjastossa klo 11.00-13.00. Mukana erityisopettaja Helena! :)



HILLA HYLKEEN HYVINVOINTITEEMAT

1. Yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet

2. Sujuva opiskelu

3. Mielen ja kehon hyvinvointitaidot

4. Yhdenvertaisuus ja turvallisempi tila

5. Tulevaisuus



PIDETÄÄN HUOLTA
OMASTA JA TOISTENNE
HYVINVOINNISTA!

Yhteisöllisyys ja tuki Matinkylän lukiossa

- **Opiskelijatoiminta** (vuositasotoimikunnat, OPKH, tiimejä; tekniikkaa, viestintää..)
- **Tutoreiden tuki**
- **Turvallisemman tilan periaatteet**
- **Lukion huoli-ilmoitus** -> matalan kynnyksen ilmoitus omasta tai toisen huolesta
- **Someturva** -> tukea netissä tapahtuvaan kiusaamiseen / häirintään
- **Yeesi –mentorointiohjelma** -> toimintaa järjestää Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry yhteistyössä Matinkylän lukion kanssa
- **Opintokamu** -> ohjeita & vinkkejä hyvinvointiin, opiskeluun, sosiaalisiin suhteisiin, TO-kurssilla tutustuttu
- **Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma**
- **Opiskeluhoolto, opinto-ohjaajat ja koko henkilökunta tukemassa nuoria**

Opiskeluhuolto

- Kuraattori Otso Vapaavuori
[+358503131127](tel:+358503131127) otso.vapaavuori@luvn.fi
- Psykologi Julia Simonsen
[+358 40 1286013](tel:+358401286013) julia.simonsen@luvn.fi
- Terveystieteiden Anne King
[+358 40 6402205](tel:+358406402205) anne.king@luvn.fi
- Yhteisöohjaaja Laura Kulju
[+358 40 6368822](tel:+358406368822) laura.kulju@espoo.fi
- Erityisopettaja Helena Antola
[+358 40 6366443](tel:+358406366443) helena.antola@opetus.espoo.fi

OPIKSELUHUOLTO

Kuka voisi auttaa minua?

Terveystenhoitaja

ANNE KING

PAIKALLA: MA-PE

Terveysteen, hyvinvointiin ja
elämäntapoihin liittyvä neuvonta ja
ohjaus

Ehkäisy ja seksuaalineuvonta
Terveystarkastukset

AJANVARAUS SÄHKÖISESTI TAI
AVOAJALLA KLO 11-11:45

040-6402205

anne.king@luvn.fi

Psykologi

JULIA SIMONSEN

PAIKALLA: MA-TO

Mielenterveys, psyykkinen
hyvinvointi

Ahdistuneisuus, jännitys
Alhainen mieliala, masennusoireet
Stressi, uupumus
Elämän kriisitilanteet

AJANVARAUS WILMASTA TAI
AVOAJALLA TIISTAISIN KLO 11-12:30

040-1286013

julia.simonsen@luvn.fi

Kuraattori

OTSO VAPAAVUORI

PAIKALLA: KE-PE

Kaveriongelmat
Yksinäisyys
Perheen sisäiset haasteet
Kiusaaminen
Taloudelliset huolet
Päihteiden käyttö

AJANVARAUS WILMASTA
050-3131127

otso.vapaavuori@luvn.fi



Erityisopetus lukiossa

- ☐ Lukiossa ei ole erityisoppilaita eikä minkään aineen erityisopetusta perusopetuksen tapaan.
- ☐ Jokaisella opiskelijalla on oikeus saada tukea oppimiseensa, esim. kielellisten erityisvaikeuksien tai muiden oppimisvaikeuksien vuoksi.
- ☐ Opiskelun tukitoimet toteutetaan yhteistyössä opiskelijan ja häntä opettavien opettajien kesken.



Erityisopetus lukiossa

☐ Tuen muotoja ovat mm.

- oppitunneilla toteutettava työpariyhteistyö
- yksilöllinen tuki opintojen aikana
- Oppimisen pajat, esim.
- LUMA-kahvila, opiskeluhypärit, pop up OPO -tapaamiset
- oppimista ja hyvinvointia edistävien opintojen tarjoaminen
- YO-kirjoitusten erityisjärjestelyt

☐ Kaikki tuki on opiskelijalle vapaaehtoista.



Erityisopettajan työnkuva

- ☐ vastaa opiskelijoiden tuen tarpeen kartoituksesta
- ☐ teettää 1.vuosikurssin lukiseulat ja niihin liittyvät mahdolliset yksilötestaukset
- ☐ suunnittelee opiskelun tukea yhdessä opiskelijan, aineenopettajien ja muun henkilökunnan kanssa
- ☐ tukee opiskelijoita opiskelutekniikoissa ja opiskelutaidoissa



Erityisopettajan työnkuva

- ☐ vastaa erityisjärjestelyihin liittyvistä kysymyksistä ja lausunnoista (esim. ylioppilaskirjoitukset)
- ☐ tukee mahdollisuuksien mukaan opiskelijoita oppitunneilla
- ☐ työskentelee moniammatillisen opiskelijahuoltoryhmän jäsenenä

The background features several abstract green elements: a large light green shape with dark green diagonal hatching in the top left; a series of dark green diagonal lines in the top right; dark green wavy lines in the bottom left; and a dark green shape with white horizontal hatching in the bottom right.

Vanhempainilta

Matinkylän lukio
1. vuosikurssin
vanhempainilta 27.8.2024

1. vuoden valinnat

VALINNOISSA MIETITTÄVÄ ETUKÄTEEN

- MATEMATIIKAN TASO
- ALKAVAT VIERAAT KIELET (saksa, ranska, espanja)
- LUONNONTIETEET (fy, ke)

- 1. vuotena käydään pääasiassa pakollisia opintojaksoja
- Osa ensimmäisen vuoden opintojaksoista on valittu opiskelijoille työjärjestyksiin (ÄI, ENA, RU)
- tavoitteena 12
 - opintopistettä/periodi
- valinnat suunnitellaan opotunneilla
- to 12.9. klo 17 tarjotin aukeaa valintojen tekemistä varten
- Paja-tunnit seuraavina päivinä

Ohjaus lukiossa

- ryhmänohjaaja
- aineenopettaja
- opinto-ohjaaja

Oppitunnit OP01

1. vuosi lukio-opinnot ja
3. vuosi lukio-opintojen
päättäminen ja jatko-
opintoihin
hakeutuminen

Oppitunnit OP02

2. vuosi työelämä ja
jatkokoulutusmahdol-
lisuudet

Henkilökohtainen ohjaus

- ajanvarauksella
(Wilmassa)
- spontaanisti
välitunnilla
- Wilma-viestit

Pienryhmiä (valinnat, yo-
suunnitelma, jatko-opinnot)



AMMATTIEN AAMU

12.2.2025

Osallistumislinkki
lähetetään huoltajille
Wilmassa

KYSYTTÄVÄ Ä?

Ole yhteydessä opinto-ohjaajiin

Heidi Heinonen 24 GH
Sini Kiviluoto 24 ACE
Marjut Lindqvist 24 BDF

KIITOS!

Etukäteen esitetyt kysymykset

Oppiaineisiin liittyvät kysymykset

- Minkälaista tukea S2-opiskelijat, erityisesti vähän aikaa Suomessa olleet saavat?
- Miksi lukiossa järjestetään Cooperin testi?
- Milloin eri aineita voi alkaa kirjoittamaan ylioppilaskokeissa?
 - Maksullisuus
 - Oppimateriaalit
 - Painetut kirjat

Etukäteisen esitetyt kysymykset

Opiskelun tukeen liittyvät asiat.

- Miten opiskelijat valmennetaan hoitamaan kurssivalinnat?
 - Mitä opintoja milloinkin tehdään?
 - Mahtuuko opintojaksoille?
 - Saako käytyä kaikki opinnot ennen kirjoituksia?
- Mistä hakea apua opiskeluun, jos tuntuu ettei opi/ymmärrä?
 - Onko tukiopestusta?
- Miten ohr-henkilöstön luo pääsee?
 - Esim. psykologi
- Mistä apua, jos tietokoneen / sovellusten kanssa ongelmia?

Etukäteen esitetyt kysymykset

Lukion käytänteisiin liittyvät kysymykset

- Poissaolokäytännöt:
 - Mikä ohje on poissaolorajoitteisiin liittyen?
 - Voiko tunneille osallistua etänä?
 - Voiko opintomenestyksen osoittaa pelkällä kokeella?
 - Onko kilpaurheilijan mahdollista olla ulkomaanleirillä 5-6 koulupäivää?
 - Lääkäri/hammaslääkärikäynnit, jos vain osan päivästä pois.
Ilmoitetaanko aineenopettajille Wilma-viestillä vai onko joku muu käytäntö?
- Onko tänä lukuvuonna aikomus korvata joku arki-työpäivä lauantai-päivällä?

VANHEMPAINYHDISTYKSEN PERUSTAMINEN PÄHKINÄNKUORESSA

1. Yhdistyksen perustamiskokouksen valmistelu. Suomen Vanhempainliitto suosittelee mallisääntöjen käyttöä.
2. Perustavan kokouksen järjestäminen. Perustamiskirjan allekirjoitus.
3. Hallituksen järjestäytymiskokous.
4. Perustamisilmoituksen tekeminen PRH:n yhdistysrekisteriin. Yhdistys saa Y-tunnuksen
5. Suomen Vanhempainliiton jäsenyyden hakeminen.

Kiinnostuitko? Ole yhteydessä anni.pajari@espoo.fi.

Ryhmäkohtaiset tapaamiset

24A Hanna Hellsten (luokka 427)

24B Henrik Helanne (luokka 432)

24C Heljä Renfors (luokka 317)

24D Hanna Kaisa Hukio (luokka 328)

24E Katri Tuloisela (luokka 264)

24F Juha Ruotsalainen (luokka 327)

24G Sara Suvela (luokka 108)

24H Tarjaleena Suontausta (luokka 433)