

KUOPION LYSEO

# 2. vuositason huoltajienilta

22.2.2024

ALOITAMME KLO 18.00





# Kuopion keskustan lukiokampus

## LYSEON LUKIO

**491 opiskelijaa**

\* yleislinja 422 op

\* IB-linja 69 op

## TAIDELUKIO LUMIT

**677 opiskelijaa**

\* yleislinja 381 op

\* musiikkilinja 176 op

\* tanssilinja 54 op

\* ilmaisutaitolinja 66 op

## AIKUISLUKIO

\* lukiokoulutus (Lumit) 174 op + 215 aineopiskelijaa

\* TUVA -koulutus (Puistokoulu) 57 op

\* kaksoistutkinto (SAKKY/Savilahti) 244 op

## HALLINTO

Kampuksen rehtori      Mika Strömberg

Lumitin rehtori         Inka Kokkonen

Lyseon rehtori         Päivi Kiiski

Apulaisrehtori   Paavo Heiskanen

Apulaisrehtori   Tiina Kaljunen (Aikuislukio)

# Yleisiä asioita

- Lukuvuosi on mennyt opiskelijoiden kanssa ilman isompia haasteita.
- Opettajien sijaisia on ollut haasteellista löytää niin lyhyisiin kuin pitkiin sijaisuuksiin (omat opettajat, itsenäinen työskentely, TutorHousen etäopetus).
- Opiskeluhuollon henkilöstön Wilma toimii vihdoin.
- Tila-asiat: opiskelijahuollon tilan korjaus ja vanhan keittiön/ruokalan (Tyrmä) muutokset.
- Saimme ruokalaan tarjottimet. On sujuvoittanut jonottamista.
- Vanhojen päivä. Koululla meni hyvin – mites kotona?
- Ensi lukuvuoden suunnittelu- ja opintotarjotintyö on parhaillaan käynnissä.
- Koulun kotisivuilta [www.kuopionlyseo.fi](http://www.kuopionlyseo.fi) löytyy yhteystietoja ja ajankohtaista tietoa.



KUOPION LYSEO

# Ylioppilas- tutkinto

rehtori Päivi Kiiski

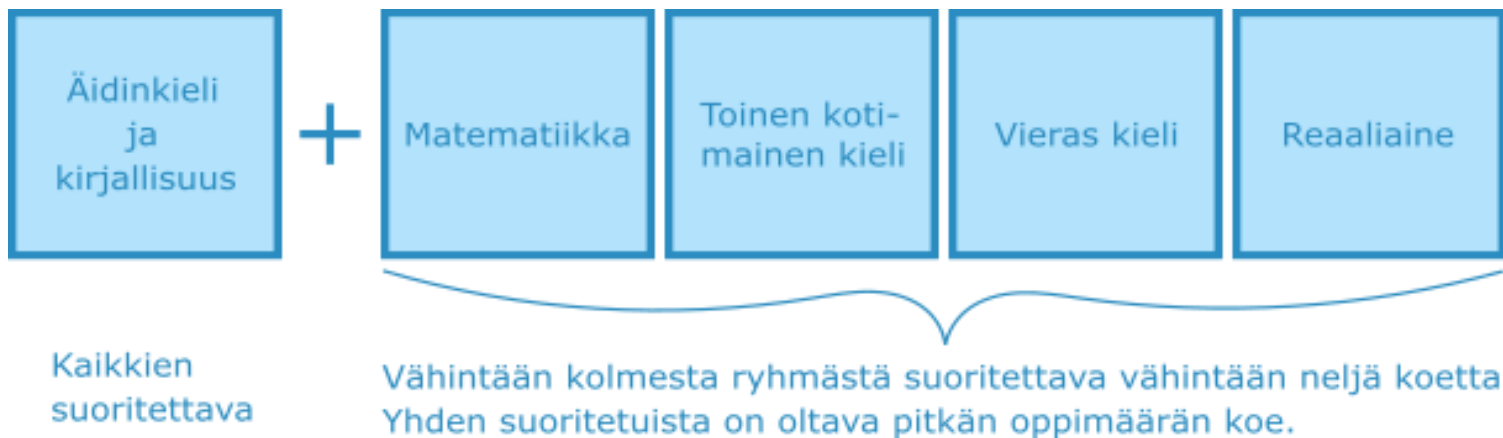


# Tutkinnon suorittaminen

- Yo-tutkinto on suoritettava **korkeintaan kolmen perättäisen kirjoituskerran** aikana -> esim. K24, S24, K25
- Osallistumisoikeus yo-kokeeseen on, kun opiskelija on suorittanut pakolliset opinnot kyseisestä oppiaineesta.
- Yo-koetehtävät laaditaan **pakollisten & valtakunnallisten valinnaisten** opintojen pohjalta.

# Tutkinnon rakentuminen

## Viisi koetta



## + ylimääräisiä kokeita

Hajauttaminen ja täydentäminen

# Yo-tutkinnon reaalikoepäivät

## 1. reaalikoepäivä

- PSYKOLOGIA
- FILOSOFIA
- HISTORIA
- FYSIIKKA
- BIOLOGIA

## 2. reaalikoepäivä

- UE/UO/ET
- YHTEISKUNTAOPPI
- KEMIA
- TERVEYSTIETO
- MAANTIEDE



# Ilmoittautuminen yo-kokeisiin

- Syksyn 2024 kokeisiin on ilmoittaudutaan toukokuussa, kevään 2025 kokeisiin marraskuussa.
- Ilmoittauduttaessa valitaan tasot toisessa kotimaisessa ja vieraassa kielessä sekä matematiikassa (vähintään yhdessä kokeessa vaativampi oppimäärä).
- Ilmoittautuminen on sitova: Jos kokeeseen ilmoittautunut henkilö jää saapumatta koetilaisuuteen tai ei jätä koesuoritusta arvosteltavaksi, koe katsotaan hylätyksi.

# Yo-tutkinto ja maksuttomuus

- Viisi ensimmäistä koetta ja niiden hylättyjen suoritusten uusiminen ovat maksuttomia oppivelvollisille.
- Kuudennesta kokeesta alkaen sekä hylätyn että hyväksytyn kokeen uusimisesta peritään tutkintomaksu 38 € / koe.

# Yo-kokeen uusiminen ja arvosanan korottaminen

- Hyväksytyyn kokeen saa uusia ilman rajoitusta.
- Hylätyn kokeen voi uusia kolme kertaa tutkinnon suorittamisen aikana.
  - Jos kokelas tulee hylätyksi jossakin pakollisessa kokeessa kolmannella tutkintokerralla, hän saa uusia hylätyn kokeensa kolme kertaa kolmen seuraavan tutkintokerran aikana.
  - Pisimmillään tutkinnon suorittaminen voi siten ulottua kuuteen tutkintokertaan.

# Yo-kokeen uusiminen ja arvosanan korottaminen

- Ylioppilastutkinnon hyväksytysti suorittanut voi uusia hylättyä koetta rajoituksetta.
  - Jos hylätty pakollinen koe on kompensoitu, sen saa myös uusia rajoituksetta. Koe on tässä tapauksessa maksullinen.
- Ylioppilastutkinnon hyväksytysti suorittanut henkilö voi täydentää tutkintoa sellaisten oppiaineiden kokeilla, jotka eivät sisälly hänen suorittamaansa tutkintoon, ja sellaisten oppiaineiden kokeilla, jotka ovat eritasoisia kuin hänen suorittamaansa tutkintoon sisältyvät samojen oppiaineiden kokeet.

# Lisätietoja

- Ylioppilastutkintolautakunnan tiedotekirje kokelaille löytyy YTL:n sivuilta:

[www.ylioppilastutkinto.fi](http://www.ylioppilastutkinto.fi)



KUOPION LYSEO

# Opinto-ohjaus

Opinto-ohjaaja Pauliina Pöntinen 22CD

Opinto-ohjaaja Miika Raudaskoski 22AB



# Ohjaus 2. ja 3. lukiovuotena

## 2. vuositason ohjaus

- OPo2-opintojakso, yksilöohjaus
- Omien vahvuuksien ja kiinnostusten pohdintaa
- Tutustumista jatko-opintovaihtoehtoihin ja työelämään
- Yo-kirjoitukset, opintovalinnat, omat suunnitelmat

## 3. vuositason ohjaus

- Lukuvuoden tärkeät päivämäärät, lukio-opintojen loppuunsaattaminen
- Tutustumista jatko-opintovaihtoehtoihin ja työelämään
- Hakuajat ja -menettelyt
- Työmarkkinatukiasiat, 1kk periaate
- Yksilöohjaus, pienryhmät, omat suunnitelmat, välivuosi

# Kakkosvuoden tärkeitä asioita

- Ainevalinnat abivuodelle
  - Loput pakolliset opintojaksot
  - Yo-kirjoituksia tukevat opintojaksot (valtakunnalliset valinnaiset + kertausopintojaksot)
  - Muut opintojaksot kiinnostusten ja tarpeen mukaan
  - Opintovalinnat tulee olla tehtynä viim. **pe 3.5.2024**
- Yo-kirjoitussuunnitelma
- Orientoituminen jatko-opintojen suunnitteluun



# Opintovalinnat abivuodelle

- Lukion päättötodistus edellyttää, että opiskelija on
  - suorittanut **vähintään 150 op**, joista vähintään 20 on valtakunnallisia valinnaisia opintojaksoja
- Hylättyjä arvosanoja oppiaineen oppimäärässä (pakolliset ja valtakunnalliset valinnaiset opintojaksot) saa olla **enintään 1/3 suoritetuista** opintopisteistä:

Opiskelijan opiskelemia pakollisia ja valinnaisia opintoja,	joista voi olla hylättyjä opintoja enintään
2–5 opintopistettä	0 opintopistettä
6–11 opintopistettä	2 opintopistettä
12–17 opintopistettä	4 opintopistettä
18 opintopistettä tai enemmän	6 opintopistettä

# Jatko-opintoihin hakeminen

- Valintatapoja korkea-asteelle on useita
  - Todistusvalinta yo-arvosanojen perusteella
  - Valintakoevalinta
  - Muut tavat, esim. suoravalinta, kilpailumenestys, avoimen väylä, valintakurssit
- [www.yliopistovalinnat.fi](http://www.yliopistovalinnat.fi)
- [www.ammattikorkeakouluun.fi](http://www.ammattikorkeakouluun.fi)
- Oppilaitosten omat sivut
- Yhteisvalintasivustot

HUOM! Suurimmalle osalle aloja ei tarvita pitkää matikkaa ja opiskelupaikan voi saada ilman älliäkin!

KUOPION LYSEO

# Erityisopetus

Erityisopettaja Maiju Kemppainen



# Erityisjärjestelyiden hakeminen

- Ylioppilastutkintolautakunnan määräysten mukaan koesuoritusta heikentävät syyt voidaan ottaa huomioon yo-kirjoituksissa ja tarvittaessa niiden vuoksi voidaan hakea erityisjärjestelyitä yo-kokeita varten.
- Näitä syitä ovat lukivaikeus, vieraskielisyys, eri sairaudet ja vammat tai vaikea elämäntilanne.

# Erityisjärjestelyiden hakeminen

- **Vieraskieliset kokelaat** voivat hakea erityisjärjestelynä lisäaikaa muihin kuin vieraiden kielten kokeisiin, jos vieraskielisyyden vaikutus opintosuoritukseen lasketaan tarpeeksi haittaavaksi.
- **Jos erityisjärjestelyitä haetaan terveydellisin perustein,** hakemukseen pitää liittää mukaan lääkärinlausunto tai muu terveydenhuoltoalan ammattilaisen laatima lausunto.

# Erityisjärjestelyiden hakeminen

- Lausunnot laitetaan eteenpäin Ylioppilastutkintolautakunnalle **4. jakson aikana.**
- Opiskelijoille on laitettu asiasta Wilma-viesti. **Mikäli erityisjärjestelyihin oikeutettu opiskelija ei ole vielä ollut yhteydessä erityisopettajaan, niin hänen kannattaa ottaa erityisopettajaan yhteyttä mahdollisimman pian.**

# Muita huomioita

- Oppivelvollisilla on ollut mahdollisuus saada lainaan koululta painettuja oppikirjoja opintojaksojen ajalle, jos hänelle on kirjattu painetut oppikirjat tuen muodoksi Oppimisen tuen D-lomakkeelle.
- **Yo-kirjoituksiin valmistautumista varten painettuja oppikirjoja ei pystytä lainaamaan koululta.** Tarvittaessa kannattaa tarkistaa, että onko kirjoja saatavilla kaupungin kirjastoista. Halutessaan huoltaja voi ostaa painettuja versioita nuorelle sähköisen oppimateriaalin tueksi.

# Ahdistus ja stressi lukio-opinnoissa

- Opiskelijoilla on taipumusta kokea stressiä ja ahdistusta opintoihin liittyen.
- Opintojen aikataulutukseen ja stressinhallintaan on mahdollista saada tukea erityisopettajalta.
- Ahdistus näyttäytyy monella erityisesti koetilanteisiin valmistautuessa. Valmistautumiseen ja koetilanteessa toimimiseen löytyy vinkkejä niin erityisopettajalta kuin **kuraattoriltamme Anne Lappalaiselta**.
- Ahdistuksen ja stressin juurisyistä sekä hallinnasta osaa kertoa **psykologimme Minna**.



# **”Ahistaa”**

## **- mitä ahdistus on ja miten tukea nuorta**

Minna Pakarinen, psykologi



## MITÄ AHDISTUS ON?

- normaali reaktio uhkaavassa tilanteessa
  - ➔ suojaa myös vaaralta ja parhaimmillaan pakottaa ihmisen etsimään elämäänsä parempia ratkaisuja / muutoksia
- tunteiden vyyhti, jonka alle kätkeytyy monia tunteita (esim. syyllisyys, pelko, yksinäisyys, häpeä, pettymys, epävarmuus, riittämättömyys, suru, turvattomuus, viha, inho)
- liittyy usein ajatuksia menneestä tai tulevasta

## Keho

- sydämen lyönnit tihenevät
- hikoiluttaa
- hengitys muuttuu pinnallisemmaksi
- verenpaine nousee
- huimaa / vapisuttaa, silmäterät laajenevat
- suu kuivuu
- puristuksen tunne rinnassa /paine päässä
- ruoka ei maistu, vatsa ja suolisto reagoivat
- palan tunne kurkussa
- lihakset jännittyvät

## Ajatukset

Ajatukset seilaavat menneessä ja tulevassa  
Esim.

- epämiellyttävät ajatukset, pakkoajatukset
- epäonnistumisen ajatukset
- riittämättömyyden ja vaativuuden ajatukset
- perfektionismi
- osaamattomuuden ja lannistumisen ajatukset
- toivottomuus, näköalattomuus
- itsensä soimaamisen ajatukset
- selviytymisen epäily
- jännityksen, huolen ja pelon ruokkiminen

## Toiminta

Pakene / taistele

Ei-rakentavat ratkaisukeinot,  
mm.

- Välttely
- satuttaminen
- eristäytyminen
- päihtee
- kontrollointi
- ylisuorittaminen

Rakentavat, mm.

- kohtaaminen /työstäminen
- altistaminen
- realistiset ajatukset
- hyväksyminen

- Ahdistus näyttäytyy lievänä tai vahvempana mm.
  - huolena, vaikeutena rentoutua, levottomuutena, pelkoina, ruokahaluttomuutena, jäätymisenä, paniikin tunteina, jännittämisenä, keskittymisen pulmina, univaikeuksina, ylivireytenä, painajaisina, kärsimyksenä
  - arjen hallinnassa, sosiaalisten tilanteiden pelossa, pakonomaisissa ajatuksissa tai toiminnoissa, traumaperäisessä stressissä



## Miten vanhempi voi auttaa?

Oman tunnesäätelyn kautta

- ❖ Aistien apu (erityisesti näköaisti)
- ❖ Oma tutkiva asenne (vaaleanpunaiset silmälasit, uteliaisuus)
- ❖ Oman mielen rauhoittaminen
- ❖ Työroolin hyödyntäminen, luovien keinojen käyttäminen
- ❖ Aikuisena pysyminen kehon asennon avulla
- ❖ Ansojen välttäminen (liiallinen rauhoittaminen, välttelyn mahdollistaminen, liian nopea puuttuminen, rankaisu)

Hyvän arjen mahdollistaminen

- Terveellinen ruoka, riittävä uni, palautuminen, liikunta
- Päihteettömyyden tukeminen
- Läsnäolo
- Oman pelun vahvistaminen (läsnäolo, hyväksyminen)

Mitä toivot minun  
tekevän silloin kun olet  
ahdistunut?

Olen tässä. En  
mene minnekään.


Huomasin, että  
sulla oli hankalaa.  
Hienoa, että yritit  
silti.

**Läsnäoloa**

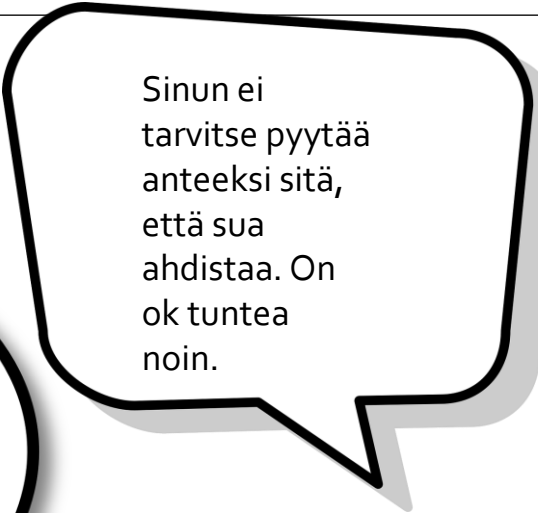
Huomaan, että sinulla  
on huono olo? Mitä  
voisin tehdä hyväksesi?

Olen täällä kun  
haluat jutella.


**Kannustusta, auttamista**



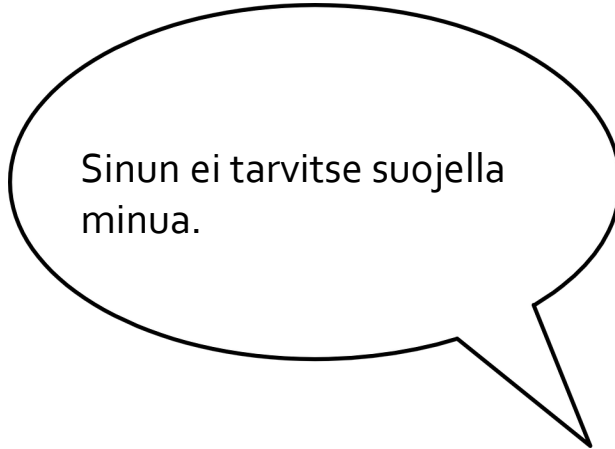
Kuulostaa tosi rankalta. Olen pahoillani, että joudut kokemaan tuollaista.



Sinun ei tarvitse pyytää anteeksi sitä, että sua ahdistaa. On ok tuntea noin.



Olet rakas ja ihana just tuollaisena.



Sinun ei tarvitse suojella minua.

**Validointia, luvan antamista, ymmärtämistä**



Me selvittään tästä  
yhdessä.

## Toivon luomista

Tämäkin tunne menee ohi.  
Hengitellään yhdessä tämä  
hetki läpi.

Vaikka nyt  
tuntuukin pahalta,  
niin kohta  
helpottaa.

Olen sinun  
tukenasi.





<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>



KUOPION LYSEO

# Ryhmän- ohjaajien terveiset



# Kuluvan lukuvuoden kuulumisia

- Vanhojen päivä meni hyvin - yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä tukeva
- Yleinen jaksaminen ja ajankäyttö, vapaa-ajan ja koulun tasapaino, nukkuminen, ruokailu
- Koulunkäynnin ja poissaolojen seuraaminen tärkeää
- Muistattehan selvittää poissaolot heti
- Kun nuori täyttää 18-v., huoltajan tunnukset lakkaavat toimimasta – nuorelta tarvitaan erillinen lupa yhteistyöhön koulun ja vanhempien kesken
- Suurin osa käy ryhmänohjauksissa ja hoitaa asiat muutenkin