

VAPPIIS

Kaitaan koulun ja lukion oma lehti nro 1370 3. 2. 2012 Henttonen - Lukion oppilaskunta - Hahti

LUKION LIIKUNTA- JA KULTTUURIPÄIVÄ

Lukiossa järjestetään perinteinen liikunta- ja kulttuuripäivä talviloman jälkeen perjantaina 9.3. Päivän liikunnallinen anti toteutetaan laskettelumatkana, joka suuntautuu Lahden Messilään. Ennakkoilmoittautuminen Messilän matkaa varten on opehuoneen viereisellä ilmoitustaululla. Mikäli mielit tälle matkalle mukaan, ilmoittaudu välittömästi.

Tarjolla oleva kulttuuritarjonta esitellään 4. jakson alettua, jolloin myös eri kulttuuritarjonnan vaihtoehtoihin voi ilmoittautua.

Harri Henttonen

Huom! Yläkoulun liikuntapäivää vietetään ti 7. 2. Ohjeet on lähetetty Wilman välityksellä ja tiedotteet tulevat kotiin oppilaiden mukana perjantaina.



Opiskelu-uupumus

Opiskelu lukiossa on mukavan monipuolista ja vaihtelevaa: jaksossa on runsaasti erilaisia opiskeluaineita, jotka parhaimmillaan ovat täysin toistensa vastakohtia. Viisas valitsee jaksoonsa tasapuolisesti reaali-, taide-, musiikki- ja liikuntakursseja toisiaan tasapainottamaan. Jos jakso koostuu pelkästään lukuaineista, voi edessä olla ongelmia.

Kurssitarjotin on petollinen väline. Jokaisella palkilla on monta erilaista kurssia joista valita oman opiskelusuunnitelmansa mukaisesti. On hyvä että on valinnanvaraa, sillä se antaa enemmän suunnitteluvapautta ja kurssien muuttaminenkin onnistuu helposti.

Laaja kurssivalikoima tuottaa kuitenkin helposti ähkyn: miksi valita jaksoon vain 6 kurssia, kun voi valita parhaimmillaan 8 kurssia + itsenäisesti suoritettavia aineita? Maksimimäärän kurseja valittuaan voi iloisena laskea, miten nopeasti lukio-opinnot etenevät ja kurseja tulee suoritettua yli pakollisen määrän. Helppoa.

Kaukana helposta. Itse valitsin tämän lukuvuoden ensimmäiseen jaksoon 8 kurssia kurssitarjotimelta, yhden itsenäisen ja yhden aikuislukiokurssin: yhteensä siis 10 kurssia. Istuin lukiossa päivittäin yhtä putkeen pahimmillaan aamukahdeksasta iltakuuteen. Väsyin nopeasti ja huomasin motivaationi lukiota suhteen laskevan. Mietin viikoittain, miksi edes käyn lukiota. Teki mieli lopettaa, jättää kaikki kesken. Suoritin jakson aikana loppujen lopuksi 8 kurssia: kaksi keskeytyi.

Pystyin huokaista helpotuksesta: vuoden ensimmäisen jakson rutistus oli ohi, ja nyt voisin suorittaa hitaammalla tahdilla kurseja. Valitsin 2. jaksoon 6 kurssia. Loppujen lopuksi en suorittanut 2. jakson aikana yhtäkään kurssia: koko 2. jakso meni minun osaltani poikki. Olin järkyttynyt. Mitä oikein tapahtui?

Ensimmäisen jakson jatkuva raataminen jätti sisälleni pysyvemmän väsymyksen kuin olin uskonutkaan. Mieleni ja kehoni voivat molemmat huonosti: en saanut nukutuksi öisin ja olin jatkuvasti stressaantunut. Koulustressini heijastui myös ihmissuhteisiin: olin kokoajan riidoissa perheenjäsenieni ja seurustelukumppanini kanssa. Olin myös alinomaa sairas: vatsaan sattui, päätä särki, huimasi, lihaksia ja luita pisteli... En päässyt enää sängystä ylös kouluun.

2. jakson lopun en siis käynyt koulua. Sain pienen hengähdystauon melkein kuukaudeksi. Oloni ei siltikään ollut mukava, eikä todellakaan tuntunut siltä, kuin olisin jollain lomalla. Olin entistä stressaantuneempi: mitä nyt lukio-opinnoilleni tapahtuu? Jaksanko enää käydä koulussa, mitä jos näin käy uudelleen?

Palasin 3. jakson alkaessa takaisin kouluun, 8 kurssia valittuna. En uskaltanut valita vähempää kurseja: olihan minulla juuri mennyt katki kokonaiset 6 kurssia, pakkohan ne oli jotenkin korvata. Uskoin jaksavani hyvin, olinhan juuri ollut ylimääräisellä ”vapaalla” koulusta. Tätä juttua kirjoittaessani on juuri alkanut 3. jakson koeviikko. Minulta on keskeytynyt yksi kurssi, eli 7 on jäljellä. Oloni on silti edelleen rättiväsytynyt. Olen aivan poikki, jokainen päivä koulussa on ollut yhtä tuskaa. En ole tehnyt puoleksikaan niin paljon työtä opiskelujeni eteen kuin yleensä.

Olen oppinut kantapään kautta, ettei puolen vuoden opiskelu-uupumus tee hyvää kenellekään. Se on musta suo, joka ei irroita otettaan ennen kuin joku toinen tulee repimään irti. Minun kohdallani irtirepijät olivat lukion opinto-ohjaaja, rehtori, sekä ystävät. Ilman heidän tukeaan ja neuvojaan en kirjoittaisi nyt tätä tekstiäkään.

Ensi jaksossa suoritan kaksi lukuainetta ja kolme kevyempää ainetta. Suoritan siis vain 5 kurssia. Tällaiselle perfektionistille se tuntuu liian vähältä, mutta olen pakottanut itseni hyväksymään tilanteen. Tässä tilanteessa on tärkeää, etten keskeytä opintojani kokonaan, mutta etten kuluta itseäni enempää loppuun. Muutama kurssisuoritus ja yo-koe riittävät hyvin.

Tällä kirjoituksellani haluan muistuttaa kaikille, miten tärkeää on pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja seurata oman mielen ja kropan tilaa aktiivisesti. Yltiömäinen suorittaminen ja itsensä loppuun ajaminen ei hyödytä ketään. 8 kurssia ei ole sen arvoista, että seuraavassa jaksossa tiput kuudelta. Lukion voi suorittaa miellyttävästi ja helposti 6 kurssin jaksotahdilla, tai välillä 5-7 kurssia jaksossa. Kurssveja ei kannata haalia liikaa. Tiedän sen omasta kokemuksesta.

Mihin tarvitsemme Facebookia?

Facebook on nykypäivää. Facebookissa voimme jakaa ilot ja surut ystäviemme kanssa. Päivitämme statuksia ja jaamme kuvia. Facebookia käyttää kaiken ikäiset sukupuoleen katsomatta. Varsinkin nuorten keskuudessa Facebook on erittäin suosittu nettisivusto. Joidenkin mielestä on jopa outoa jos ei omista Facebook-tunnuksia. Kerran koulussa noin kahdenkymmenen hengen oppitunnilla kysyttiin, kuinka monella on Facebook-tunnus. Kaikki oppilaat ja opettaja mukaanlukien vastasivat myöntävästi.

Mikä parasta Facebook on maailmanlaajuinen. Facebookin kautta pidämme hyvin yhteyttä ystäviin jotka asuvat toisilla paikkakunnilla, tai vaikkapa maapallon toisella puolella. Jos ajattelee, että Facebook on tullut vasta 2000-luvulla, miten ennen pystyttiin pitämään näin hyvin yhteyttä toisiin ihmisiin?

Facebookissa pitää olla myös varovainen mitä kirjoittaa kaikkien näkyviin, ja miettiä ovatko kaikki kuvat julkaisukelpoisia. Lähiaikoina on ollut paljon otsikoita uutisissa, joissa kerrotaan "'Facebook-bileiden' riistäytyneen käsistä. Tämä kertoo siis siitä, että Facebookissa on mainostettu bileitä, jonne on sitten tullut satoja ihmisiä.

Itse koen Facebookin olevan hyödyllinen. Mitähän Facebookin jälkeen keksitään?

Kirjoittaja on 2. vuoden lukiolainen.

Espoon koulujen ruokalista

Ma 6.2.

Makkarakastike /
Kikherne-kasviscurry
keitetyt perunat
raaste

Ti 7.2.

Toiveruokapäivän
lounas /
kasvislounas

Ke 8.2.

Jauhelihakeitto /
Soija-kasviskeitto
pehmeä leipä
hedelmä

To 9.2.

Seilorin turskaleike /
Hernepihvit
kermaviilikastike
perunasose
salaatti

Pe 10.2.

Smetanabroileri /
Juustoinen
herkkusieni-kasviskastike
moniviljariisi
salaatti

