

XAMK: selkokielen koulutuksen harjoitukset

Mikkelin Lyseon koulu sijaitsee keskellä kaupunkia lähellä palvelu- ja liikuntapaikkoja ja on kaupungin itäisen oppilasalueen lähikoulu.

Viime vuosina tehtyjen remonttien jälkeen koulun tilat ovat toimivat ja hyvässä kunnossa. Oppilaita koulussamme on lukuvuonna 2016-17 yhteensä 436 ja henkilökuntaa lähes 50 henkeä.

Mikkelin Lyseon kouluun kuuluu myös Moisioin sairaala-alueella toimiva yläkoululaisten sairaala-opetuksen yksikkö.

Koulun erityispiirteitä

Mikkelin Lyseon koulussa opiskellaan riittävät tiedot ja taidot jatko-opintoja ja oppilaan tulevaisuutta ajatellen.

Koulumme haluaa tukea nuorten oikeutta omaan kasvuun yhteistyössä kodin kanssa. Turvalliset rajat ja rehellisyys tukevat tätä tavoitetta.

Koulumme kehittämishankkeet ja arkinen työskentely tähtäävät oppilaiden osallisuuden, turvallisuuden ja viihtyvyyden lisäämiseen. Viime vuosina on panostettu oppilaiden välituntiaktiviteettien lisäämiseen niin ulkona kuin sisälläkin. Tärkeä osa kouluviihtyvyyden edistämistä ja kiusaamisen ehkäisyä ovat aktiivisesti toimivat tukioppilaat ja oppilaskunnan edustajat. Koulumme on hyväksytty kolmevuotiseen kansainväliseen

ERASMUS + -hankkeeseen, jossa tutkitaan uusiutuvia energiantuottotapoja. Lisätietoja osoitteesta www.europepoweredbynature.weebly.com.

Kipu ja sen liitännäiset (Suomen Migreeniyhdistyksen esite)

Pään migreenikipu on tavallisesti jyskyttävää, kohtalaista tai kovaa. Migreenikipu voi alkaa myös lihassärkynä niskasta tai suoraan toiselta puolelta päätä. Niskan lihassärky ei ole migreenin aiheuttaja, vaan osa migreenikohtausta. Kohtaus lamaa normaalin toiminnan, kuten työnteon tai liikunnan.

Särkyvaihe voi kestää neljästä tunnista kolmeen vuorokauteen. Hoitamattomassa tai tehottomasti hoidetussa kohtauksessa migreenikipu jakautuu kahteen vaiheeseen: alussa kipu on kova ja sitä esiintyy ponnistuksessa, esimerkiksi portaita noustessa. Tämä johtuu kolmoishermon eli kasvojen ja pään alueen kipuhermon herkistymisestä, josta käytetään termiä perifeerinen sensitaatio. Myöhemmin herkistyvät keskushermoston kipuradat (sentraalinen sensitaatio). Tämän voi tunnistaa ns. allodynasta, jossa jollakin alueella, esim. päänahassa normaali kosketus muuttuu kipuaistimukseksi.

Kipuun liittyy usein autonomisen hermoston eli tahdosta riippumattoman hermoston oireita kuten pahoinvointia tai oksentamista, suoliston toiminnan lamaantumista, hikoilua, palelua ja verenpaineen ja pulssin muutoksia sekä harvinaisena ilmiönä silmien tai kasvojen punoitusta ja hikoilua tai kivun puoleisen sieraimen tukkoon menemistä.

Asunnottomuus (Moniheli / Katto-hankkeen verkkosivuilta mukailen)

Perinteisesti asunnottomuus Suomessa on näyttäytynyt pääasiassa kantasuomalaisten, päihderiippuvaisten miesten ongelmana. Asunnottomuus nykypäivän Suomessa on kuitenkin paljon monitahoisempi ilmiö ja koskettaa enenevässä määrin myös henkilöitä, joilla ei ole muita sosiaalisia ongelmia. Huutava pula kohtuuhintaisista vuokra-asunnoista erityisesti pääkaupunkiseudulla ja muissa kasvukeskuksissa lisää kaikkien pienituloisten tai muuten heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien riskiä joutua asunnottomaksi. Tilastojen (ARA 2015) valossa erityisen huolestuttavana voidaan pitää alle 25-vuotiaiden ja maahanmuuttajien tilannetta.

Maahanmuuttajien, kuten kantasuomalaistenkin, asunnottomuuden syyt ovat moninaiset. Osa syistä on samankaltaisia kantasuomalaisilla ja maahanmuuttajilla (esim. kohtuuhintaisten asuntojen puute, pienet tulot), mutta maahanmuuttajilla on myös erityisiä haasteita asumisen suhteen (esim. kielitaidon puute, etninen syrjintä).

Asunnottomuudella on monia kielteisiä seurauksia, koska turvattu asuminen on toimivan arjen peruspilari. Vakinaisen asunnon puuttuminen tai muutoin epävarmat asuinolosuhteet vaikeuttavat merkittävästi esimerkiksi koulunkäyntiä, suomen kielen opiskelua ja muuta opiskelua sekä työnhakua ja työn tekemistä. Asumisen vakaus on keskeinen edellytys maahanmuuttajien yhteiskuntaan kiinnittymiselle, onnistuneelle kotoutumiselle ja yhteiskunnalliselle osallistumiselle.