

Mikkelin Lyseon koulu on keskellä Mikkeliä.
Koulun lähellä on esimerkiksi liikuntapaikkoja.
Lyseo on lähikoulu oppilaille,
jotka asuvat itäisellä oppilasalueella.

Koululla on hyvät ja toimivat tilat.
Lukuvuonna koulussa on yhteensä noin 440 oppilasta.
Lisäksi Lyseossa on töissä melkein 50 henkilöä,
esimerkiksi opettajia, koulukuraattori ja kouluterveydenhoitaja.

Koulu tarjoaa tietoa ja taitoja,
että opiskelijat pärjäävät elämässä ja jatko-opinnoissa
peruskoulun jälkeen.
Koulu tukee oppilaita,
että he voivat itse kasvaa ja kehittyä.

Tavoite on, että oppilaat voivat osallistua
koulun toimintaan ja päätösten tekemiseen.

Lisäksi on tärkeää, että oppilaat viihtyvät
ja että koulussa on turvallista.
Tässä ovat tärkeässä asemassa
tukioppilaat ja oppilaskuntatoiminta.
Koulu on kehittänyt viime vuosina
esimerkiksi tekemistä välituntien ajalle.

Koulu on osa ERASMUS + -hanketta.
Hankkeessa tutkitaan uusiutuvan energian tuotantoa.
[Lisätietoa ERASMUS-hankkeesta:](http://www.europoweredbynature.weebly.com)
www.europoweredbynature.weebly.com.

Kipu ja sen liitännäiset (Suomen Migreeniyhdistyksen esite)

(selkokielinen)

Kipu

Migreenikipu tuntuu päänsärkynä.
Kipu on jyskyttävää, melko kovaa tai kovaa.
Se voi alkaa lihassärkynä niskasta
tai suoraan pään toiselta puolelta.

Kohtaus lamauttaa normaalin elämän,
työnteon ja liikunnan.
Särky voi kestää neljä tuntia
tai jopa kolme vuorokautta.

Migreenikipu jakautuu kahteen vaiheeseen:

1) Pään ja kasvojen kipuhermo
eli kolmoisherma hermistyy.
Kipu on kovaa. Se tuntuu, kun ponnistelee,
esimerkiksi nousee portaita (perifeerinen sensitaatio).

2) Keskushermoston kipuradat hermistyvät.
Joillakin alueilla, esimerkiksi päänahassa,
kosketus tuntuu kipuna (sentraalinen sensitaatio).

Kipuun liittyy usein pahoinvointia,
oksentamista, hikoilua ja palelua.
Verenpaine ja pulssi muuttuvat.
Joskus silmät tai kasvot punoittavat ja hikoilu lisääntyy.

Asunnottomuus (Moniheli / Katto-hankkeen verkkosivuilta mukaillen)

(selkokielinen)

Aikaisemmin on ajateltu,
että ilman asuntoa jäävät Suomessa
vain päihteitä käyttävät miehet.
Jääminen ilman asuntoa
on kuitenkin monimutkainen asia
ja monien erilaisten ihmisten ongelma.

Monet ihmiset ovat ilman asuntoa,
koska Helsingissä ja isoissa kaupungeissa
ei ole tarpeeksi halpoja vuokra-asuntoja.
Asuntoa on vaikea löytää,
jos henkilöllä on pieni palkka
tai vain vähän tuloja.
Ongelma on erityisen vaikea
alle 25-vuotiailla ja maahanmuuttajilla.

Erityisiä ongelmia maahanmuuttajille
ovat lisäksi kielitaidon puute tai syrjintä.
Syrjintää voi olla se,
että asunnon omistaja
ei halua vuokrata asuntoa,
koska henkilö on maahanmuuttaja.

Asunto on elämän perusasia.
Jos ihmisellä ei ole asuntoa,
siitä seuraa usein muita ongelmia.
Ilman asuntoa on vaikea käydä koulua,
opiskella suomea tai
opiskella jossain oppilaitoksessa.
Ilman asuntoa on myös
vaikea hakea työtä tai käydä töissä.

Asunto ja pysyvä asuinpaikka auttavat
parhaiten maahanmuuttajaa
kotoutumaan Suomeen.