

Meidän koulu

RAAHEN LUKIO

LIITE 2017

MAIJU AHERTO



Kolmannen vuoden opiskelija Silja Mattila Raahen lukiosta Betty-Lotta Toivaisen haastateltavana.

”Sekä opiskelijat että opettajat ovat olleet sitä mieltä, että ilmiöpohjaisuus todella sopii lukio-opintoihin ja se tuo opiskelijoille mahdollisuuden ajatella itse.”

Betty-Lotta Toivainen

”Ilmiöpohjainen oppiminen ei ole pelkästään hauskanpitoa, vaan sen avulla voidaan oikeasti saavuttaa laajempia ja syvällisiä oppimistuloksia.”

lukion opettaja

Mobiilisti tieto- ja viestintäteknologiaa

Maiju Aherto
Raahen lukio

Raahen lukiossa on tämän lukuvuoden aikana ollut käynnissä Opetushallituksen rahoittama Motivi-hanke, jonka päällimmäisenä tavoitteena on kehittää lukio-opintoja yhteis-toiminnallisempaan ja ilmiöpohjaisempaan suuntaan. Hanke toteutetaan kaksivaiheisena, joista lukuvuosi 2016-2017 on ollut ensimmäinen.

Lukion uudessa opetussuunnitelmassa painotetaan ilmiöpohjaista oppimista eli sitä, miten eri oppiaineissa opiskeltavat asiat olisi mahdollista linkittää oikeisiin ilmiöihin, joita opiskelijat kohtaavat elämässään.

Uuden opetussuunnitelman tavoitteena on kannustaa opiskelijoita

aktiivisuuteen ja osallistaa heitä opetukseen sekä opettaa asioita yli oppiainerajojen.

Motivi-hanke on koulussamme näkyneenä pääasiassa kansainvälisyyskasvatuksena. Hankkeen tiimoilta on järjestetty erilaisia yhteisiä tapahtumia, kuten elokuvapäiviä ja tyttöjen päivä sekä kansainvälisyysiltoja.

Olemme myös saaneet koululle lukuisia vierailijoita niin vastaanotokeskuksesta, poliisista kuin seurakunnastakin. Kaikkien näiden tapahtumien tavoitteena on ollut opettaa meitä nuoria kohtaamaan erilaisia kulttuureja ilman ennakkoesiintymistä tai negatiivisia mielipiteitä.

Koulullamme on myös käytössä Padlett-seinä, jonne kuka tahansa voi linkittää esimerkiksi videon, ku-

van tai tehtävän, joka liittyy jollain tavalla pakolaisuuteen ja maahanmuuttoon. Tämän avulla on huomattu se, että aihetta todella käsitellään monessa eri oppiaineessa hieman erilaisista näkökulmista ja että opiskelijat ovat oikeasti oppineet uusia asioita pakolaisuudesta.

Opiskelijoille on myös hankkeen tiimoilta tarjoutunut mahdollisuus suorittaa teemaopintojen lukiokurssi. Hankkeen ensimmäisenä vuonna voi suorittaa monitieteisen ajattelun kurssin siten, että tekee tutkielman, jossa käsittelee vähintään neljän oppiaineen näkökulmasta pakolaisuutta.

Teemaopinnot ovat yksi osa lukion uutta opetussuunnitelmaa ja valtakunnallisia syventäviä kursseja, eivät siis pelkästään meidän koulussamme mahdollisia. Ne ovat tietei-

denvälisiä kursseja, joiden tavoitteena on antaa opiskelijoille valmiuksia hahmottaa eri tieteiden ja taiteiden välisiä yhteyksiä, hankkia tietoa lähdekritiikkiä käyttäen, etsiä ratkaisuja erilaisiin ongelmiin sekä kehittää tieto- ja viestintäteknologian taitoja.

Betty-Lotta Toivainen tekee Oulun yliopistolla pro gradu-tutkielmaa Motivi-hankkeesta, työnimenä Maahanmuutto- ja pakolaisuusilmiön käsittely ilmiöpohjaisen oppimisen kautta lukiossa. Luokanopettajaksi opiskeleva Toivainen kertoo päätyneensä aiheeseen, kun yliopiston sähköpostiin oli tullut tieto siitä, että Raahen kaupunki etsii akateemisen loppuyön tekijää. Toivainen on kerännyt aineistoa haastatteleamalla sekä koulun opettajia että opiskelijoita.

”Kuinka paljon opin-kaan muutamassa päivässä? Enemmän kuin itsekään käsitän.”

lukion opiskelija

”Kaiken kaikkiaan tutkimus avasi silmiäni ja sai muuttamaan oman, aikaisemmin ehkä hieman negatiivisen suhtautumiseni maahanmuuttoon positiivisemmaksi.”

lukion opiskelija

Meidän koulu

SARA ALASUUTARI



Elisa Rouhiainen

Raahesta Intiaan

En olisi lukioaikana osannut arvata, että joskus istun Intiassa toimistolla ja kirjoittelen tarinaa opiskelujoukkoistani Raahen lukiossa ja sitä seuranneesta urapolustani.

Lukiossa opiskelin itselleni luontevia matemaattisia aineita. Varsinkin pitkistä matematiikasta sai pisteitä moneen opiskelupaikkaan, joten näin en ainakaan rajannut mitään vaihtoehtoa pois tulevaisuuden suhteen.

Jatkoin myös yläasteella aloittamiani saksan opintoja. Englannin kielellä pärjää useissa kansainvälisissä tehtävissä, mutta toinen vahva ulkomainen kieli on usein muista hakijoista erottava vahvuus työmarkkinoilla.

Lukion päätyttyä opiskelin tuotantotaloutta Tampereen Teknillisessä Korkeakoulussa. Työurani alkoi Cargotecissa diplomityön tiimoilta ja on jatkunut saman konsernin palveluksessa erilaisissa tehtävissä eri yksiköissä.

Työni on vahvasti kansainvälistä ja vie minua ympäri maailmaa. Pidempään olen työn vuoksi asunut Singaporessa ja Intiassa. Ystäviä on vuosien varrella kertynyt useista eri maista, ja jokaisen matkan aikana oppii lisää eri kulttuureista ja itsestään.

Elisa Rouhiainen

Kirjoittaja on Raahen lukion entinen opiskelija



Raahen lukiossa opiskelee vuosittain jopa useampia vaihto-opiskelijoita eri puolilta maailmaa. Kuluneen lukuvuoden ajaksi saimme joukkoomme sekä saksalaisen että belgialaisen opiskelijan.

Lukiolaisena Itämeren takaa

Raahen lukiossa on koko lukuvuoden ajan opiskellut kaksi vaihto-opiskelijaa. Saksalainen Vanessa Plisheck, 16, sekä belgialainen Yentl Grillet, 18, ovat viettäneet Suomessa noin yhdeksän kuukautta.

Sara Alasuutari
Raahen lukio

Sekä **Vanessa Plisheck** että **Yentl Grillet** lähtivät vaihto-opiskelemaan uusien kokemusten perässä.

– Minusta tuntui, että minun täytyi lähteä, kun olen vielä nuori ja minulla oli siihen mahdollisuus. Jos en olisi lähtenyt, olisin tuntenut jääväni jostain paitsi, kertoo Plisheck.

Grillet puolestaan kertoo päätöksen lähtemisestä olleen spontaani. – Halusin tavata uusia ihmisiä ja kokea, millaista ulkomailla eläminen on. Ajattelin vaihto-opiskelun olevan eräänlainen kokeilu.

Opiskelijat kertovat useiden ihmettelevän, miksi he päätyivät juuri Suomeen. Molemmat kertovat

saaneensa valita hakuprosessin aikana useamman vaihtoehdon, joista Suomi valikoitui kummankin kohdalle heidän omien vaihto-oppilasjärjestöjensä toimesta.

– Kaikki vaihtoehdotni olivat Pohjoismaita. Eniten minua kiinnosti paljon keuhutu koulutusjärjestelmä, kertoo Grillet.

– Valitsin Suomen yhdeksi vaihtoehtoistani, sillä eräs tuttuani oli täällä aikaisemmin vaihto-oppilaina ja olin kuullut Suomesta paljon hyvää, selittää Plisheck.

Muihin vaihto-opiskelijoihin tutustuminen on ollut molemmille yksi vuoden kohokohdista.

Vaikka osa heistä asuikin kaukana Raahesta, ovat järjestöjen tapah-

tumat, leirit ja matkat antaneet heille tilaisuuden viettää aikaa yhdessä.

– Muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa tulee välittömästi toimeen lähes poikkeuksetta. Kaikki ovat ihmisinä hyvin erilaisia, mutta meitä yhdistää samassa tilanteessa oleminen, Grillet kertoo.

Plisheck kertoo olevansa erityisen onnellinen siitä, että on kotiutunut Suomeen niin hyvin.

– Olen löytänyt täältä hyviä ystäviä ja Raahen on minulle nyt toinen koti, Plisheck kertoo.

Plisheck osallistui muiden Rotary-vaihto-opiskelijoiden kanssa heti Suomeen saavuttuaan viikon mittaiselle leirille, jossa he tutustuivat suomalaisen kulttuuriin ja suomen kieleen, joten varsinaisia yllätyksiä

hän ei kulttuurin kannalta kohdannut.

Grillet puolestaan kertoo suomalaisten vähäpuheisuuden ja varautuneisuuden yllättäneen hänet.

– En osannut olettaa, että esimerkiksi vieraat ihmiset eivät välttämättä vastaa tervehdykseen.

Suomalaista koulua vaihto-opiskelijoilla on jäljellä enää kuukausi, ja kotimaihinsa he palaavat kesän aikana.

– Tulen ehdottomasti ikävöimään eniten ihmisiä, joita tapasin Suomessa, toteaa Plisheck.

Molemmat ovat yhtä mieltä siitä, että vuosi Suomessa on ollut korvaamaton kokemus ja Suomessa eläminen on erilaista kuin Keski-Euroopassa.

Toimivaa yhteistyötä

Inga Myllykoski
Raahen lukio

Tämä lukuvuosi on lukiossammme ollut tapahtumarikas aikaa etenkin, kun ajatellaan yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Me opiskelijat olemme yhteistyössä opettajien sekä yhteistyökumppaneiden yhteyshenkilöiden kanssa päässeet osallistumaan hienoihin projekteihin, niin niiden ideointiin, suunnitteluun kuin käytännön toteuttamiseenkin.

Opiskelijat ovat kantaneet kortensa kekoon Raahesalissa ja Raahen teatterissa järjestetyssä hienossa musiikki- ja näytelmäprojektissa

”JUICE - ollaan ihmisiksi”. Olemme olleet mukana Cup Full of Cultures -kansainvälisyystapahtumassa ja Ruukin vastaanottokeskuksen kaksipäiväisessä tapahtumassa.

Olemme kuulleet asiantuntevia esitelmiä heiltä, jotka toimivat asioiden ytimessä joka päivä. Olemme päässeet keskustelemaan heidän kanssaan ja esittämään kysymyksiä. Ne ovat vähentäneet ennakkoluuloja ja epävarmuutta sekä olleet avainasemassa projektien onnistumisen kannalta.

Opiskelijat ovat saaneet hienoja kokemuksia projektien myötä ja oppineet paljon tärkeitä asioita. **Verna Poukkula** vieraili Ruukin vastaan-



Raahen lukion opiskelijat olivat mukana Ruukin vastaanottokeskuksessa järjestetyssä tapahtumassa pitämällä siellä olympialaiset.

ottokeskuksessa ja piti siellä olympialaisia yhdessä ryhmänsä kanssa. Hän kommentoi kokemustaan seuraavasti:

–Silmiä avaava kokemus, osaa nyt enemmän arvostaa sitä mitä itsellä on. Tämmöistä pitäisi todellakin tehdä enemmän, sillä sen näki niistä ihmisistä, miten paljon he ilahtuivat meidän vierailustamme. Nämä vierailut myös auttavat luultavasti niitä asukkaita kotoutumaan paremmin ja tuntemaan, että heidät hyväksytään.

On ollut hienoa huomata, että lukio-opiskelu ei ole enää pelkkien oppikirjojen pöytäkirjaa. Että voimme samanaikaisesti kerryttää kurssimääräämme ja saada kokemuksia, joista on meille paljon hyötyä tulevaisuudessa ja joita emme varmasti koskaan unohda.

Meidän koulu

Harrastuksena kalastus

Onni Hepoaho

Raahen lukio

Lämpimänä kevätiltana pieni pinta-perho tippuu pienen lappilaisjoen rauhallisesti virtaavan kosken niskalle. Vaikka vesi on kirkasta, tummaselkäästä kalaa ei näe, ennen kuin se syöksyy raivokkaasti veden pinnalle napaten pienehkön perhon suuhunsa.

Tarina kertoo tavallisesta kalareissusta keväällä. Kalareissuja voi kertyä vuodessa jopa sata kappaletta, joten niihin saa tehokkaasti kulumaa myös aikaa. Koulun jälkeen kalalle meneminen on hieno sekä hyvä tapa rentoutua, sillä silloin saa liikkua luonnossa ja nauttia raittiista ilmastista.

Kalastusta voi harrastaa lähes missä tahansa vesistössä, missä kaloja vain elää. Joihinkin paikkoihin on omat sääöksensä, mutta alle 18-vuotias voi kalastaa melko vapaasti ympäri Suomen, ja Suomessa järviä, jokia ja lampia riittääkin kalastettavaksi.

”Kalareissuja voi kertyä vuodessa jopa sata kappaletta.”

Harrastuksena kalastus on kuitenkin monelta osin runsaasti aikaa vievä. Kalastuspaikat voivat olla myös kaukana, joten jo matkoihin menee aikaa, ja sitten itse kalastamisessa voi ajantaju kadota ja aikaa kulua useita tunteja. Jos käy kalalla vaikka päivittäin, niin viikossa voi mennä jopa 15 tuntia tai enemmänkin pelkkään harrastamiseen.

Koska kuljen kouluun Siikajoelta, menee koulumatkoihini vielä tavallista enemmän aikaa, sillä välimat-



Onni Hepoahon mukaan kalastus on hyvä tapa rentoutua koulupäivänä jälkeen.

ka on pitkä. Tämä vie luonnollisesti jonkin verran aikaa sekä harrastamiselta että opiskelemiselta, mutta opiskelun, kulkemisen ja harrastamisen yhdistäminen ei ole ylivoimaista.

Kaiken kaikkiaan kalastus on kuitenkin hyvä harrastus koulunkäynnin ohella, sillä se on todella rentouttava sekä mieltä ja aivoja virkistävä. Kun viettää aikaa paljon ulkona, niin jaksaa keskittyä paljon paremmin myös koulussa, mikä on opiskelun kannalta hyvä asia.

Yleensä myös kalastuspäivän jälkeen menee aikaisemmin nukkumaan väsymyksen takia, joten myös unen määrä sekä laatu paranevat, mikä auttaa osaltansa koulunkäynnissä.

Harrastus on antanut minulle myös uusia, mielenkiintoisia kokemuksia, sillä olin mukana *Vaeltajat*-dokumentissa, joka esitettiin televisiossa alkuvuodesta. Lisäksi olen saanut luovuttaa maa- ja metsätalousministerille alulle laittamani Siikajoki vapaaksi padosta -adressin.

JARI KETTUKANGAS



Raahen lukion äänet ja ympäristö jättävät muistijäljen. Kouluaikojen muistaja on tarttunut myös Samuli Putron teksteihin.

Pilvet luetaan selällään

Kengänpohjaan tarttunut vessapaperi on kuin viiri kantajansa perässä. Käytävää jatkuu niin pitkälle, ettei ajatukseni suostu sen loppuun. On tuoleja ja penkkejä ja jokaisesta lähtee ääni. On rytmikkaita ääniä, on äkillisiä ääniä ja on ääniä, jotka tulevat lujempaa kuin muut äänet. Tämä on oppilaskunnan aula. Minulla on reppu ja lenkkarit. Olen onnellinen siitä, että puhun samaa kieltä muiden kanssa.

Kun lautaspino kaatuu, ruokasali hiljenee. Olen selkä ihmisiä kohti. Käännyin ympäri ja nostan käteni ilmaan. Kivisellä lattialla liikahtelee vielä muovisia astioita. Astun ulos salista. Selkäni takana ihmiset puhkeavat hurraamaan.

Tupakkapaikka on asfalttia ja betonia. Tupakkapaikka on seisoskelua. Tupakkapaikka on kysymyksiä ja pyyntöjä. Tupakkapaikka on reitti osallisuuteen.

Talven jälkeinen nurmi on keltaista. Istun maassa nojaten seinään. Edessäni on kauppakoulu. Minulla ei ole suunnitelmia. Minulla ei ole tavoitteita. Ajattelen, että etenen keskustelu kerrallaan. Ajattelen olevani aikuinen.

Iloa on se, kun oppii, että pilvet luetaan selällään. Kauhua on se, kun luulee, että tyttöystävä on raskaana. Koulumatka vastatuuleen on taiste-

”Olen onnellinen siitä, että puhun samaa kieltä muiden kanssa.”

lu. Surua on se, kun kaverin marsu kuolee.

Katson pyöreään kivipylväeseen kiinnitettyä monistetta. Se kertoo ylioppilaskirjoitusten tulokset. Ympäriilleni ei ole muita ihmisiä. On kuin ilma väistäisi minua. On kuin olisin uomassa, josta joki on poistettu. Ymmärrän, että minusta ei tule sellaista ihmistä, jollaiseksi vanhempani minut halusivat.

Kävelen keskellä tietä. Olen ainoa, joka on hereillä. Ilmassa ja parkkipaikalla on lokkeja. Ne syövät yön juhlijoilta tippuneita grilliruokia. Minulla on päässäni valkoinen lakki. Luulin tätä isommaksi tapahtumaksi.

Samuli Putro

Kirjoittaja on Raahen lukion entinen opiskelija

Vapaaehtoistyötä lukiossa

Jenni Pellonpää

Raahen lukio

Vapaaehtoistyön kurssi on yksi lukion teemaopintoihin sisältyvistä kursseista, ja se suoritetaan suurimaksi osaksi lukujärjestyksen ulkopuolella. Kurssin sisältö määräytyy paljon opiskelijan omista valinnoista.

Kurssin voi suorittaa erilaisten ihmisten tai eläinten parissa. Suorituspaikkoja voivat olla esimerkiksi seurakunnan kerhot, Raahen Psyke Ry, MLL tai 4H-yhdistys. Näiden lisäksi on vielä monia muita tapoja suorittaa kurssi.

Kurssi on helppo sovittaa omaan

aikatauluun, koska sitä on aikaa suorittaa vaikka koko lukuvuosi. Kurssi ei vie tilaa lukujärjestyksestä, joten se ei vaikuta muihin kurssivalintoihin.

Itse päädyin kurssille, koska olen aina halunnut tehdä vapaaehtoistyötä, mutta en tiennyt, millaisissa paikoissa sitä voi tehdä ja mikä sopisi minulle. Lisäksi minua eivät koulussa reaaliaineet kiinnostaneet. Halusin oppia jotain, josta on minulle elämässä hyötyä käytännössä.

Suoritin kurssin 4H-löytöeläinkodilla. Työskentelin viikonloppuisin kuusi tuntia kerrallaan.

Työni sisälsi kissojen kanssa leik-



Lukion teemaopintoja voi suorittaa muun muassa tekemällä vapaaehtoistyötä. Jenni Pellonpää työskenteli 4H:n löytöeläinkodilla ja sai samalla lukiokurssin.

AKI PULKKANEN

kimistä, häkkien siivoamista, ruokkimista ja hoitoa. Ennen töiden alkua sain perehdytyksen työhön kokeneemmalta vapaaehtoiselta.

Kurssin suorittaminen on opettanut minulle ongelmanratkaisutaitoja ja vastuullisuutta. Lisäksi itsevarmuuteni on lisääntynyt. Kaiken tämän lisäksi se on tuottanut hyvää mieltä. Uskon, että kurssin suorittaminen auttaa minua myös kesätyöhaussa.

Lukio-opintoja voi siis suorittaa monella tavalla. Kaikille löytyy varmasti jotain, mikä kiinnostaa ja sopii itselle.

Mielestäni vapaaehtoistyön kurssi sopii kaikille suorituspaikkojen ja tapojen monipuolisuuden vuoksi. Kurssissa parasta on se, että kun antaa, saa myös itse.

Meidän koulu

SARA ALASUUTARI

TERVEISET



Aina menossa

Olen Inna Lisko, syntymäni raahelainen, nykyisin Jyväskylässä asuva liikuntatieteiden maisteri. Työskentelen Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen yhteisessä Gerontologian tutkimuskeskuksessa. Olen väitellyt Tampereen yliopistosta gerontologian eli vanhenemistutkimuksen alalta.

Lukioaikaan pelasin ja valmensin koripalloa sekä soitin pianoa ja kävin musiikin teoriatunneilla. Mieleen onkin jäänyt, että olin aina menossa joihinkin harjoituksiin. Polvivaivat päättivät koripallouran, mutta musiikki on edelleen iso osa elämäni. Koen, että kaikista lukiossa opiskelemistani aineista on ollut vähintään yleissivistyksen kannalta hyötyä. Yksittäisenä aineena voisin kuitenkin nostaa esille äidinkielen. Monet niillä tunneilla saadut opit ovat tarttuneet tiiviisti mukaan, ja olen päässyt niitä opiskeluissa ja tutkimustyössä hyödyntämään. Kouluaikaan ei ihan tajunnutkaan, miten hieno kaupunki Raaha on. Harrastaminenkin on helppoa lyhyine välimatkoineen. Sain niin lukiossa kuin ylä- ja ala-asteella nauttia hyvästä ja laadukkaasta opetuksesta.

Inna Lisko

Kirjoittaja on Raahen lukion entinen opiskelija



Raahen lukion opiskelijakunnan hallitus 2017: Juuso Kallio, Sara Alasuutari, Laura Keränen, Ella Isola, Elina Mikkonen, Oskari Kyllönen, Santeri Anttila, Edith Majanen, Sandra Leinonen, Gloria Coxe.

Yhteisten asioiden puolesta

Sara Alasuutari

Raahen lukio

Tämänhetkinen Raahen lukion opiskelijakunnan hallitus astui valtaan tammikuussa. Hallitus ajaa opiskelijoiden etuja ja on mukana koulun tapahtumien järjestämisessä sekä erilaisissa hankkeissa.

Hallitus koostuu kymmenestä ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijasta: puheenjohtaja **Santeri Anttila**, varapuheenjohtaja **Sara Alasuutari**, sihteeri **Laura Keränen**, varasihteeri **Sandra Leinonen**, talousvastaava **Juuso Kallio**, viestintävastaava **Ella Isola**, virkistystoimintavastaava **Gloria Coxe**, ATK-vastaava **Edith Majanen** ja tarjoiluvastaava **Oskari Kyllönen**.

Hallituksen jäseniä yhdistää halu

vaikuttaa koulun asioihin ja olla mukana edistämässä koulun toimintaa.

– Lähdin mukaan opettajien kannustamana, sillä minua kiinnostavat koulun asiat. Hallituksen kautta pääsee järjestämään tapahtumia ja on ikään kuin osa sisäpiiriä, kun tietää, mitä milloinkin tapahtuu, kertoo Coxe.

Myös aiempaa kokemusta hallitustoiminnasta sekä muista luottamustehtävistä löytyy.

– Hallitukseen hakeminen oli luonnollista, sillä olen aikaisemmin yläkoulussa toiminut vertaissovitteijana, tukioppilana ja oppilaskunnan hallituksessa, Majanen luettelee.

Opiskelut ja harrastukset ovat iso osa lukiolaisten arkea, mutta heillä

Meillä on paljon vastuuta ja asioiden hoitaminen voi olla ajoittain stressaavaakin, mutta olen hallitustoiminnan kautta oppinut paljon esimerkiksi erimielisyyksien sovittelusta.”

Santeri Anttila

opiskelijakunnan hallituksen pj.

riittää aikaa myös hallitustoiminnalle.

– Meillä on paljon vastuuta, ja asioiden hoitaminen voi olla ajoittain stressaavaakin, mutta olen hallitustoiminnan kautta oppinut paljon esimerkiksi erimielisyyksien sovittelusta sekä edustustehtävistä, kertoo Anttila.

– Tässä oppii tekemään yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa ja luottamustehtävissä olemista arvostetaan myöhemmin esimerkiksi työelämässä, toteaa Coxe.

Opiskelijat ovat yhtä mieltä siitä, että kiireestä ja stressistä huolimatta hallitustoiminta pitää lukioarjen mielenkiintoisena.

Raahen lukion opiskelijakunnan hallituksen löydät Facebookista sekä Instagramista (raluopkh).

MEIDÄN KOULU

■ Raahen lukion liite.

■ Kaikki kirjoittajat ovat Raahen lukion nykyisiä opiskelijoita tai lukiostamme valmistuneita.

■ Työryhmän vetäjä: Eija Tuomaala

■ Yhteystiedot: Raahen lukio, Merikatu 1, 92100 Raaha, Eija Tuomaala eija.tuomaala@raahe.fi

■ <https://peda.net/raahe/raahenlukio>

Urheiluakatemia valmentaa

Emmi Erkkilä ja Pinja Kultala

Raahen lukio

Raahen lukio tarjoaa urheiluille opiskelijoille mahdollisuuden yhdistää valmennuksen ja opiskelun. Opintojaksojen aikana urheilijan on siis mahdollista osallistua ohjatun valmennuksen yleisharjoituksiin, joissa harjoitellaan monipuolisesti eri lajeja.

Haastattelimme kahta urheiluvallennuksessa olevaa lukiolaista. **Elina Mikkonen** harrastaa yleisurheilua ja **Aleksi Kylmä** palloilua. Mikä on mielipiteesi valmennuk-

sesta?

– Hyvä mahdollisuus harjoitella kouluaihana. Hyvin tukevaa harjoittelua lajista riippumatta, Aleksi toteaa.

– Olen kokenut valmennuksen todella hyödyllisenä lisänä muuhun treenaamiseen. Valmennuksessa meillä on todella hyvä valmentaja, ja ryhmähenkki on ollut mielellinen! Treenit ovat olleet monipuolisia ja erilaisia, Elina kuvailee.

Kenelle suosittelisit valmennusta?

– Suosittelen niille, jotka haluavat harjoitella kunnolla. Helppoja

EMMI ERKKILÄ JA PINJA KULTALA



Urheiluakatemiaiset Elina Mikkonen ja Aleksi Kylmä (vas.) lämmittelemässä Raahelan salissa. Me-nossa ovat mukana myös Miika Kauppila ja Teemu Tähtilä (oik.).

kursseja, joita ei ole mahdollisuus käydä muualla, Aleksi kuvailee.

– Suosittelisin valmennusta sellaiselle, joka harrastaa säännöllistä urheilua, erityisesti kilpaurheilua. Suosittelen valmennusta kilpaurheilijoille, koska olen itse kokenut sen hyödylliseksi. Samalla, kun treenaa itseään ja urheiluun varten, suorittaa lukion kursseja. Valmennuksessa saa myös ystäviä muista toisen asteen kouluista ja muiden lajien harrastajista. Valmennuksessa tulee varmasti vastaan jokin uusi harjoittelutapa, jota voi itse hyödyntää jatkossa, Elina kertoo.

Haastateltavien mielestä valmennus on kaikin puolin toimivaa ja hyödyllistä.

Lisäksi he suosittelivat sitä kaikille, jotka haluavat omistautua urheilemiselle.