



Miten jaksaisit koulussa hyvin?

- jokaisena koulupäivänä

Eija Arvola, päivitetty 24.6.2026

WELCOME



Miksi on tärkeää olla koulussa joka päivä?

Oppitunneilla tehdään muutakin kuin luetaan tai kirjoitetaan.
Tämä tukee oppimista.

Voit heti pyytää apua ja neuvoa, jos joku tehtävä on vaikea.

Koulussa opit myös sosiaalisia taitoja
- Tarvitset niitä vielä myöhemmin elämässä.

Arkirutiinit ovat tärkeitä
– myös silloin, jos elämässä on hankala tilanne.

Peruskoulun asioita tarvitset myöhemmin jatko-opinnoissa.

Oppiminen on jokaisen lapsen ja nuoren perusoikeus.

Mitä haittaa poissaoloista on?

Jos olet poissa opetuksesta, sinulle voi jäädä oppimiseen aukkoja.

Jos koulussa on hankalaa, voi olla vaikea tulla kouluun.

Jos sinulle jää aukkoja oppimiseen, seuraavan asian oppiminen voi olla vaikeaa.

Jos oppiminen on vaikeaa, voi koulussa olo tuntua hankalalta.

Huolehdi itsestäsi

- Käy ulkona. Varsinkin luonnossa olo rauhoittaa mieltä.
- Tee itsellesi mieluisia asioita. Toiselle se on vaikka lukeminen tai musiikin kuuntelu, toiselle treenit tai hengailu.
- Liiku edes vähän
 - Kävele tai pyöräile koulumatka.
 - Kiiku, hypi, pyöri, juokse välituntisin.
- Tapaa itsellesi tärkeitä ihmisiä - myös ihan livenä.



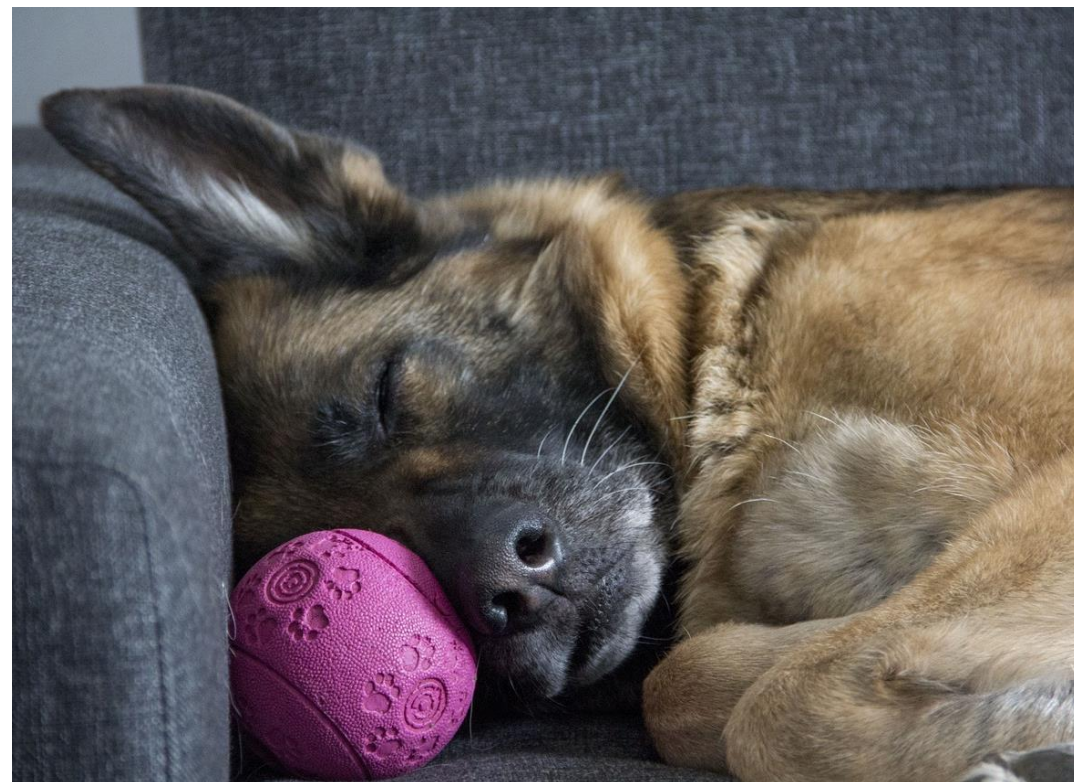
Aivot tarvitsevat ruokaa ja vettä

- Syö aamupala. Se saa elimistön hereille ja auttaa selviämään päivän ensimmäiset tunnit.
- Syö koulussa. Aivosi tarvitsevat energiaa.
- Juo vettä. Se on aivojesi voiteluainetta.



Nukutko riittävästi ja hyvin?

- Nuku tarpeeksi. Hyvä aika on 8-11 tuntia (urheilijat +1 tunti).
- Lopeta ruudun käyttö viimeistään tuntia ennen nukkumaan menoa
 - aivot rauhoittuvat
- Vaihda kännykkä herätyskelloon.
- Vie kännykkä vaikka keittiöön yöksi.
 - Ilmoitusäänet eivät häiritse.
 - Ei tule ole kiusaus käyttää puhelinta yöllä.



Mistä apua, jos en voi hyvin?

- Vanhemmat, isovanhemmat, kummit tai joku muu turvallinen aikuinen.
- Oma opettaja tai luokanvalvoja.
- Kuraattori, kouluterveydenhoitaja, koulupsykykari
- Lapha: Pyydä apua –nappi
(<https://lapha.fi/pyyda-apua>)
- MLL: Lasten ja nuorten puhelin 116 111
(ma-pe klo 14-20 sekä la-su klo 17-20).
- MLL: nuorten tukilinja puhelin 116 111
(joka päivä klo 20-24)
- SOS-lapsikylä: Apuu-chat osoitteessa apuu.fi (joka päivä klo 9-22)



Koulumme oppilas - näin tuemme koululäsnäoloasi



Jos koulun aikuisilla on sinusta huoli, ohjaavat he sinut opiskelu-huollon palveluihin (terveydenhoitaja, kuraattori ym.).

Sinä tai huoltajasi voitte varata heille ajan myös itse milloin tahansa.

Jos käyt esim. urheilukategoriassa, kysy lisää tietoa opettajaltasi tai luokanvalvojaltasi