



KUULUSET 2023-24



Rehtorin terveiset kesälle 2024

Kuusankosken lukion seitsemästoista lukuvuosi lähestyy loppuaan näin kesän kynnyksellä. Moninainen lukuvuosi on päättymässä niin lukio-opiskelun kuin luonnon ja maailman ilmiöiden lomassa. Lukion opetussuunnitelman perusteet vuodelta 2019 ja oppivelvollisuuden laajentuminen vuodelta 2021 kohdistuvat pääosaan lukiomme opiskelijoista. Vain neljän ja viiden vuoden opiskelijat opiskelivat vielä edellisen opetussuunnitelman mukaan ja ilman oppivelvollisuuden tuomia etuja.

Kesäkuun alussa lakitettavista uusista ylioppilaista valtaosa on saanut opintonsa loppuun kolmessa vuodessa. He ovat aloittaneet lukio-opintonsa elokuussa 2021 ja opiskelleet silloisen uuden, nykyisen opetussuunnitelman mukaan opintopisteitä opintojaksoissa, tutustuneet opintojaksojen sisällä laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin, saaneet arvioinnit opintojaksoittain ja oppiaineittain. Kevään uusilla ylioppilailla ja teillä lukio-opintoja jatkavilla on entistä laajemmat mahdollisuudet saada hyväksyttyä lukio-opinnoikseen korkeakouluissa, yliopistoissa suoritettuja opintoja sekä osaamisen tunnustamista muista muualla suoritetuista opinnoista, jotka tukevat lukiokoulutuksen tavoitteita. Teillä jatkavilla opiskelijoilla on vielä enemmän tai vähemmän suoritettavia opintojaksoja kohti lukion päättötodistusta, ylioppilastutkintoa ja valkolakkia.

Lukuvuottamme ovat ilahduttaneet onnistuneet perinteiset tapahtumat ja teemat sekä yksittäiset vierailut, opintokäynnit, messut ja näyttelyt. Opiskelijakunta on toiminnallaan ja tempauksillaan vaikuttanut opiskelijoiden hyvinvointiin ja viihtymiseen lukiossamme. Lukuvuoden mittaan opiskelijat ovat vastailleet useisiin kyselyihin, joista tulevaisuuden kannalta ehkä merkittävin oli huhtikuulla tehty tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman päivittämiseen liittyvä kysely.

Kansainvälinen toiminta on noussut tänäkin lukuvuonna näkyvään asemaan lukiomme toiminnassa. Erasmus+ akkreditointi on tuonut siihen lisää

laajuutta opiskelijoiden yksilövaihtojen ja opettajien job shadowingien myötä. Ryhmien opintomatkojen opiskelijoiden omavastuuosuuksia vähennettiin tekemällä töitä lukiolle kansainvälisyysryhtäjä – opintojakson puitteissa. Opintomatkat ulkomaille ajoittuivat syyslukukaudella: Irlantiin, Saksaan, Slovakiaan. Huhtikuu oli toinen vilkas kansainvälisen toiminnan jakso: opintomatkansa Ranskaan ja opintomatkalaisia Kuusankosken lukion vieraiksi Saksasta, Liettuasta, Ruotsista ja Slovakiasta. Erasmus+ -akkreditaation saanti ja sen tuoma rahoitus antavat uusia näkökulmia ja uudenlaista toimintaa opiskelijoiden ja opettajien liikkuvuuksien muodossa Euroopan Unionin alueella.

Lukion opiskelijat kohtaavat erilaisia haasteita niin omassa elämän piirissään kuin ympäröivässä maailmassa. Heille tulee eteen tilanteita, asioita, jotka vaikuttavat tavalla tai toisella heidän opiskeluunsa ja opintojen etenemiseen. Epävarmuus tulevaisuudesta, omista jatko-opinto- ja työllistymismahdollisuuksista, rauhaton, epävakaa maailma ympärillä jatkuvine ja laajentuvine kriiseineen, huoli ympäristön kestävydestä sekä taloudellisen tilanteen heilahteluista vaikuttaa lukiolaisten tulevaisuuden uskoon ja tulevaisuuteen liittyvien toiveiden toteutumiseen. Me kaikki Kuusankosken lukion yhteisöön kuuluvat, niin opiskelijat kuin henkilökunta, voimme omilla toimillamme vaikuttaa ja luoda kaikesta huolimatta tulevaisuususkoa, myönteistä ajattelua: kaikki asiat hoituvat ja järjestyvät tavalla tai toisella. Yhdessä tekemällä edistämme parhaiten lukion perustehtävää, opiskelijoiden oppimista, ja kannustamme heitä jatko-opintoihin ja jatkuvaan oppimiseen koko elämää varten.

Toivottavasti kesäloma rentouttaa, antaa tarvittavaa lepoaikaa ja palauttaa voimia ja innostusta tulevan lukuvuoden haasteisiin.

Kiitos kuluneesta monivaiheisesta lukuvuodesta ja rauhallista, rentouttavaa kesää kaikille

Riitta Mutru

Kuulusten toimitus esittäytyy

Toimittajat: **Veera Backman** ja **Nico Lindström**
Ohjaaja, esittelyteksti: **Mika Hamari**

Kiitos kaikille Kuulusten tekemiseen kirjoittajan, avustajan ja haastateltavan roolissa osallistuneille opiskelijoille, opettajille ja henkilökunnan edustajille!

Kuulukset toimitetaan äidinkielen valinnaisessa opintojaksossa ÄI15 Mediajulkaisut, jonka sisältö kuvataan opetussuunnitelmassa seuraavasti: ”Opintojakson aikana tai sen lopputuloksena julkaistaan esim. painettu julkaisu tai verkkolehti. Opintojakso perehdyttää julkaisun tuottamisen prosessiin: työvaiheisiin, erilaisiin juttutyyppeihin ja muihin materiaaleihin.” Opintojaksoa ei arvioida numerolla, vaan sen suorittamisesta saa merkin.

Kun minulta kysyttiin elokuussa aloittaessani äidinkielen ja S2:n resurssiopettajana, ohjaisinko tänä lukuvuonna Kuulusten tekemistä, otin tehtävän mielelläni vastaan. Lähetin syksyn aikana yhteensä kolme Wilma-viestiä, joissa kutsuin kaikki Kuusankosken lukion opiskelijat mukaan tekemään lehteä. Lähdin tekemisen ilon kautta, sillä paikallislehden toimittajana aiemmin työskennelleenä voin rehellisesti sanoa, että juttujen kirjoittaminen on parhaimmillaan todella mukavaa. Toivoin viesteissäni, että te opiskelijat tekisitte itsenne näköisen lehden, koska kukaan toinen ei tiedä sitä paremmin kuin te itse.

Lehden marraskuun lopussa pidettyyn alkuinfoon saapui kaksi ensimmäisen vuoden opiskelijaa: **Veera Backman** ja **Nico Lindström**. Suunnitelimme lehteä yhdessä, ideoimme aiheita ja sovimme etenemisestä. Kiitos Veera ja Nico, teidän ansiostanne Kuulusilla oli opiskelijoista koostuva toimitus lukuvuonna 2023–24. Kiitos samoin **Aleksandr Romanoville** erittäin hienosta omaäänisestä tekstistä.

Kun Veera ja Nico olivat kirjoittaneet omat juttun-

sa ja olin antanut heille ÄI15:stä suoritusmerkinnän, pidimme päättäjäisiksi palaverin, jossa kysyin heidän kokemuksiaan Kuulusten tekemisestä.

- On se yleisesti ottaen ollut ihan kivaa ja sitten se on aika rentoa. Sai päättää oikeastaan kokonaan, mitä haluaa tehdä, omien mielenkiinnon kohteiden mukaan, Veera kertoi.
- Ohjausta sain, kun sitä pyysin, mikä oli minulle ainakin tosi tärkeää. Ei ollut loppupeleissä oikeasti mitään paineita, että ehkä ne olivat enemmän itse asetettuja, Nico jatkoi.

Tiedostan havainnoijan paradoksin, sillä opettajana kysyessä saattaa saada opiskelijalta toivomiaan vastauksia, mutta omat kokemukseni ovat täysin linjassa sen kanssa, mitä Veera ja Nico vastasivat. Lehtityötä päästiin harjoittelemaan juttun tekemisen eri vaiheissa. Esimerkiksi haastatteluun valmistautuminen, haastateltavan vastauksiin reagoiminen ja kirjoitusvaiheessa tehtävät valinnat ovat osa toimittajan työtä. Oli todella mukavaa ohjata motivoituneita opiskelijoita.

Pyysin Nicolta ja Veeralta ajatuksia myös siitä, miten Kuulusia tekemään saataisiin houkuteltua enemmän opiskelijoita. Veera sanoi, että siihen varmaan vaadittaisiin ensimmäinen ryhmä, joka näyttäisi esimerkkiä. Nico ehdotti, että esimerkiksi äidinkielen pakollisella käytäisiin esittelemässä valinnaista opintojaksoa ja mahdollisesti aloitettaisiin teksti, jota voisi jatkaa Kuulusiin. Nämä ovat erittäin hyviä ja kokeilemisen arvoisia ideoita.

Vanhojen tansseissa voitetaan sankarin matkalla

Lukiolaisen kaari yläkoululaisesta ylioppilaaksi voidaan esittää sankarin matkan rakennekaavaa noudattavana kertomuksena, jossa on useita eri vaiheita. Sankari lähtee seikkailuun, kohtaa vastuksia ja auttajia, selvittää tulikokeet ja palaa matkaltaan voittajana, kokemustensa ansiosta kasvaneena ihmisenä.

Lukion aloittaminen ja päättäminen ovat portteja, joista käydään sisään ja mennään ulos. Penkkarit ja vanhojen tanssit ovat esimerkkejä lukio-opiskeluun kuuluvista siirtymäriiteistä. Kun abit valmistautuvat kevään ylioppilaskirjoituksiin, toisen vuoden opiskelijoista on tullut koulun vanhimpia.

Sankarin matkan kaavaa voidaan soveltaa myös matkan vaiheista kerrottaessa. Seuraavassa on tämän kevään vanhojen päivänä tanssineen opiskelijan fikttiivinen teksti, jonka hän kirjoitti äidinkielen kirjallisuutta käsittelevällä opintojaksolla ÄI04.

Teksti: Tuomas Hokkanen

Olipa kerran opiskelija nimeltä Timo. Hän opiskeli Kuusankosken lukiossa innokkaasti. Kuten perinteeseen kuuluu, myös hän oli osallistumassa vanhojen tansseihin. Nyt hän oli valmistautumassa tansseihin harjoittelemalla kovasti.

Timon sydän sykki jännityksestä ja odotuksesta samalla kun hän harjoitteli tiukasti tansseja varten. Vaikka kyseessä ei ollut kisa vaan juhla, Timo koki silti jännitystä tulevasta illasta. Tansseja tulisi nimittäin katsomaan todella moni, myös läheiset.

Hyvästä asenteesta huolimatta jännitys alkoi nautkia hänen itsevarmuuttaan. Hän alkoi epäillä omia taitojaan ja pelkäsi, että ei olisi tarpeeksi hyvä. Päivät vierivät harjoituksissa, mutta Timon sisällä kasvoi pelko epäonnistumisesta.

Hänen tanssipartnerinsa, Anneli, huomasi Timon levottomuuden ja päätti tehdä jotain. Hän vei Timon syrjään harjoituksista ja istuutui hänen viereensä. "Timo", Anneli sanoi lempeästi, "tiedän että olet hermostunut, mutta sinun täytyy luottaa itseesi. Olet mainio tanssija, ja me olemme harjoitelleet kovasti. Älä anna pelon voittaa."

Timo katsoi Annelia silmiin ja tunsu lämmön ja rohkeuden virtaavan hänen sisällään. Hän tiesi, että Anneli oli oikeassa. Hän ei saanut antaa pelon estää häntä tekemästä parastaan.

Kilpailupäivä koitti, ja Timo seiso iavan reunalla valmiina astumaan esiin. Sydän pamppaili kovaa, mutta hän hengitti syvään ja sulki silmänsä hetkeksi, keräten voimaa ja luottamusta itseensä.

Kun musiikki alkoi soida ja valot syttyivät, jännitys alkoi hävitä. Heidän tanssinsa oli täydellistä harmoniaa, joka lumosi yleisön. Timon pelko oli haihtunut, ja tilalla oli vain ilo ja taito.

Kun tanssit tulivat päätökseensä, sali täyttyi raikuvista suosionosoituksista. Anneli ja Timo katsoivat toisiaan hymyillen, tietäen että olivat tehneet parhaansa.

Yleisön antaessa aplodeja ja hien valuessa onnistumisen tunne valtasi kaikki tanssijat. He olivat osoittaneet maailmalle, että hauskanpito ja harjoittelu olivat hyvä yhdistelmä. Vanhoja ei tarvinnut ottaa liian tosissaan. Kyseessä ei ollut kilpailu.

Vanhojen tanssien ohjelma 16.2.2024

Sisääntulo ja tervetuliaispuhe

Avaustanssi

Juhlapoloneesi

Cicapo

Pas de quatre

Salty dog rag

Charleston

Cha cha

Wienervalssi

Hopeisen kuun valssi

Tanssien perinne on vakiinnuttanut paikkansa

Teksti ja kuva: Mika Hamari



Historian ja yhteiskuntaopin opettaja Juha uskoo, että vanhojen tansseilla on jatkossakin oma vahva asemansa lukion vuosikalenterissa.

Vanhojen päivän perinne on muuttunut vuosien saatossa, kuten voi lukea Kuusankosken lukion satavuotishistoriasta *Läpi harmaan ja pinkin kiven*. Kirjan toimittajiin kuuluva historian ja yhteiskuntaopin opettaja **Juha Forsberg** muistelee omia lukioaikojaan 1970-luvun Juankoskella, että vanhojen tansseista ei edes kunnolla tiedetty.

– Tämä tuli vasta vähän myöhemmin. Joskus 70-luvulla pidettiin taantumuksellisenä tai elitistisenä touhuna tälläytyä hienoihin vaatteisiin. Monet ehkä protestoivat siihen aikaan.

Vanhojen päivällä ja niihin kuuluvilla tansseilla on kuitenkin pitkä perinne. KuLun satavuotishistoriassa kerrotaan, että 1950-luvulla vanhojen päivää juhliittiin vanhoihin vaatteisiin tai vanhaksi pukeutumalla, esimerkiksi keppejä ja piippuja käyttämällä. Vuoden 1954 ylioppilas **Anita Patala** kertoo kirjassa: ”Olimme opetelleet vanhoja tansseja, hidasta valssia, masurkkaa ja kikapoota koulun juhlasalissa.” Toisaalta seuraavan vuoden ylioppilas **Sirkka Utunen** muistelee kirjassa, että tanssiaisia ei ollut.

Perinteet ovat poikenneet nykyisestä myös penkkareiden osalta, sillä 1950-luvulla saatettiin pukeutua lapsiksi ja ottaa nuket sekä autot

kainaloon. Juha Forsberg sanoo, että tässä on ilmeisesti ollut kyse regressiivisestä siirtymäriitistä, jossa ikään kuin palaututaan vanhuksesta lapsen tasolle. Nykyään penkkarit on enemmän karnevaalia muistuttava päivä.

Nykyisessä vanhojen päivän vietossa korostuu arvokkuus, johon Juha näkee sekoittuvan nuorille ominaista ilottelua. Vanhojen tanssit ovat vuosien saatossa vakiinnuttaneet asemansa opiskelijoille tärkeänä, opiskelua rytmittävänä juhlahetkenä, jota monet odottavat innolla.

Juha näkee siirtymäriittien merkityksen tässä ajassa sellaisena, että halutaan hakea perinnettä vastapainoksi nykyhetkelle. Vanhojen tanssien tradition hän uskoo jatkuvan myös tulevaisuudessa.

– Onhan se, jos nyt lukiolaisten näkökulmasta ajatellaan, yksi koko lukiouran merkittävimpiä hetkiä. Monet tulevat lukioon sen takia, että pääsevät tanssimaan vanhojen tansseja. Minä luulen, että sillä on aika vahva asema jatkossakin koulun vuosikalenterissa.

Lähde: *Läpi harmaan ja pinkin kiven*. Kuusankosken lukio 100 vuotta (toim. Juha Forsberg ja Kuusankosken lukion historiatyöryhmä)

Harjoittelun tuloksista nautitaan tanssiaispäivänä

Teksti ja kuva: Mika Hamari

Tänä lukuvuonna penkkarit pidettiin torstaina 15. helmikuuta ja vanhojen tansseista päästiin tuttuun tapaan nauttimaan seuraavana päivänä. Kuusankoskitalolla nähdystä 84 opiskelijan tanssiesityksessä yhteinen koordinaatio toimi niin saumattomasti, että taustalla saattoi nähdä olevan lukuisia harjoitustunteja.

Tansseja harjoitellaan liikunnan valinnaisessa opintojaksossa ”Vanhojen tanssit”, jonka sisältö kuvataan opintosuunnitelmassa: ”Suunnitellaan ja harjoitellaan vanhojen päivän tanssit. Yhdessä tanssien tutustutaan tanssikulttuuriin ja eri aikakausien tansseihin. Tavoitteena on edistää opiskelijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta.”

Vanhojen tanssien suunnittelusta ja harjoitusten ohjaamisesta vastaava liikunnanopettaja **Ari Pakarinen** ohjasi ensimmäiset tanssinsa jo keväällä 2002. Ohjelman suunnittelussa Ari käyttää parinkymmenen tanssin valikoimaa, jota hän on vuosien varrella säännöllisesti päivittänyt. Näin

tansseissa vallitsee vakiintuneen kaavan ja vapaamuotoisuuden tasapaino.

– Ajatuksena on, että siellä on tietyt tanssit, mitkä ovat oikeastaan joka vuosi, mutta tavoitteena on aina se, että vähintään puolet muuttuisi edellisestä vuodesta. Olen aina sanonut, että tanssilla on tietty perinne, mutta ei kukaan kiellä ryhmän ja tilanteen mukaan muuttamista, Ari kertoo.

Tanssijärjestyksen valinnalla saadaan luotua esitykseen tietty juonenkulku. Parin tanssin ajan voi olla vauhdikkaampaa menoa, sitten taas rauhallisempaa, ja näin tunnelma vuorottelee esityksen aikana.

Esityksen lopussa on vapaamuotoinen, opiskelijoiden itsensä suunnittelema tanssi. Ari antaa suunnitteluun ohjenuoria ja auttaa tarvittaessa, mutta opiskelijoilla on toteutuksessa vapaat kädet. Tänä vuonna opiskelijat esittivät loppunumeroonaan *Hopeisen kuun valssin*, jossa lähdettiin perinteisestä, mutta irroteltiin sitten kunnolla.



Kuusankoskitalolla pidetyssä tanssiesityksessä 84 opiskelijan yhteinen koordinaatio toimi niin saumattomasti, että taustalla näki olevan paljon harjoitustunteja.

Jokainen osaa, jos haluaa oppia

Vanhojen tanssien opintojakso on erittäin suosittu, sillä suurin osa opiskelijoista valitsee sen vuosittain. Yleensä tanssijat ovat toisen vuoden opiskelijoita, mutta esimerkiksi tänä vuonna mukana oli myös pari ensimmäisen vuoden opiskelijaa, muutamia abiturientteja sekä joitakin pareja muualta.

Opetussuunnitelman mukaan vanhojen tanssien harjoittelu ja yhdessä esiintyminen edistävät opiskelijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ari puhuu käyttäytymistapojen harjoittelusta, niin että osataan olla tyylikkäästi ja toimia korrektisti erilaisissa tilanteissa erilaisten ihmisten kanssa.

– Tanssitreeneissä, kun me jatkuvasti vaihdamme ja kierrätämme pareja, niin osataan käyttäytyä, vaikka joku ei olisi paras kaverisi. Pystyt hänen kanssaan tanssimaan, tervehtimään ja kiittämään häntä, katsomaan silmiin ja kättelemään.

Harjoituksia pidetään opiskelijaa kohti yli 20 kertaa. Tansseja harjoitellaan ensin kahdessa ryhmässä, ja lopuksi neljässä yhteisharjoituksessa ryhmien kuviot, koreografiat, paikat ja siirtymiset yhdistetään. Ari kertoo, että uusi tanssi saadaan yleensä käytyä tunnin aikana läpi ja sitten toiston kautta aletaan muistaa asioita.

Ari voi vakuuttaa yli 20 vuoden kokemuksella, että jokainen osaa, jos haluaa oppia. Yleensä opiskelijoiden motivaatio on korkealla. Vaikka kaikilla korva ei automaattisesti kuule musiikin rytmiä, sen voi myös oppia ulkoa. Paritansseissa toinen voi aina auttaa toista.

Nauttiminen on tärkeintä

Vanhojen päivän aikana tanssitaan yhteensä neljä kertaa. Ari kertoo, että kun h-hetki koittaa, harjoituksissa tehdyn työn jälkeen opettaja voi nautiskella ja toivoa, että opiskelijat itsekin nauttivat juhlasta. Siltä ainakin vaikutti tänä lukuvuonna 16.

helmikuuta ennen ensiesitystä Kuusankoskitalolla, sillä ilmassa oli positiivista odotusta.

Vaaleanvihreään pitsiin pukeutunut **Inka Kosonen** kertoi prinsessapäivän toteutumisesta, sillä hän haaveili jo lapsena vanhojen tansseja katsoessaan siitä, että saa jonakin päivänä olla itse tuolla tanssimassa.

– Jännittää vähäsen, mutta olen aika innoissani. En malta odottaa, että tanssit alkavat. Nyt on minun päiväni.

Kun opiskelijat pyörähtelivät hienoissa puvuisaan ja silmin nähden nauttivat siitä, esitystä oli ihastelemassa myös pieniä alakoululaisia. Opettaja **Juha Forsberg** kertoi kuulleen, miten lapset puhuivat ihastellen prinsessoista. Joskus noin kymmenen vuoden päästä osa näistä lapsista on itse vanhojen päivänä tanssimassa.

On aina hyvä muistaa, että vaikka tanssiesityksessä halutaan onnistua, katsojat eivät tule paikalle etsimään virheitä. Ari kannustaa opiskelijoita hymyilemään, koska jokaisen askeleen onnistumista tärkeämpää on se, että tekeminen näyttää iloiselta.

– Jos siellä vaikka kaatuu tai lähtee vähän väärään suuntaan, niin maailmahan ei siihen kaadu. Suurin osa ihmisistä ei edes näe, että joku teki virheen, ei se mitään.

Iloa opettajalle itselleen tuottaa se, että harjoittelussa on tapahtunut kehitystä, jossa myös opiskelija itse näkee työnsä tuloksen. Jos ensimmäistä harjoituskertaa verrataan vanhojen päivän tansseihin, ero osaamisessa on valtava.

– Wanhat tanssit on minulle oikeastaan mielekkäintä opetusta, mitä lukiossa on. Olen aina tykännyt niistä ja koen, että olen niissä ihan vahvoilla. Se on liikunnassa oikeastaan niitä ainoita asioita, että saan opettaa sen kurssilla, Ari kertoo.

Euroopan nuorten parlamentin istunto Lahdessa – aktiivista vaikuttamistyötä!

Teksti: Veera Backman ja Nico Lindström

Eräänä kohtalokkaana viikonloppuna (13.–15.10) koulultamme lähti urhea lähetystö European Youth Parliamentin (EYP) suomalaishaaran järjestämään Lahden paikallisistuntoon. Kyseistä delegaatiota johti koulumme opiskelijakunnan hallituksen peloton puheenjohtaja **Aatu Iiskola**, ja hänen perässään vaappuivat untuvaiset ekaluokkalaiset: **Veera Backman**, **Nico Lindström** ja **Venni Valta**.

Perjantaina Lahden yhteiskoululle saavuttuaan ja tavaransa alas laskettuaan delegaation jäsenet huomasivat suureksi hämmästykseksensä itsensä entisen presidentin **Tarja Halosen** hiljakseen käyskentelevän Lahden yhteiskoulun käytävillä. Lopulta aloitusseremonian alettua ja aivan kaik-



kien kokoonnuttua Tarja piti aloituspuheen.

Ex-presidentti Halosen puheen jälkeen tapahtumaa koordinoivat lahtelaiset EYP:läiset toivottivat kaikki lämpimästi tervetulleiksi Lahden 2023 istuntoon. Tervetuliaisten jälkeen istuntoon osallistuvat jakautuivat lukuisiin eri komiteoihin, joilla oli kaikkila omat agendansa.

Toisena päivänä, lauantaina, alkoi todellinen työ. Komiteat vetäytyivät omiin huoneisiinsa pohti-

maan ja mallaillemaan aiheitaan ja laatimaan esitelmiään, jotka joko hyväksyttäisiin tai hylättäisiin loppukokouksessa tapahtuvissa kiihkeissä väitteilyissä ja äänestyksissä. Työskentely toisena päivänä oli äärimmäisen hektistä, sillä tämä oli yksi lyhyemmistä istunnoista, joten vapaa-aikaa oli heikonlaisesti ja akateemista työtä paljon.

Sunnuntaina, viimeisenä päivänä, aamu alkoi pakkaamisella. Pakkaamisen jälkeen oli määrä siirtyä loppukäsittelyihin, ja niin kävikin. Loppuistunnossa kävimme jokaisen komitean agendan ja ehdotukset läpi. Läpikäynti tapahtui paljolti väittelyn ja tarkennuksia kysellen. Jokaisen komitean täytyi puolustaa omia ehdotuksiaan, kun muut ryhmät kyseenalaistivat tai kannattivat heidän kirjallisia ehdotelmiaan. Lopulta useamman tunnin jälkeen jokainen komitea oli käsitelty. Ainoastaan puolustuskomitean ehdotelma hylättiin heikon selittelyn vuoksi.

Lähetystön jäsenistä kaksi, Aatu Iiskola ja Nico Lindström, olivat alueellisen kehityksen ja alkupe-
räisasukkaiden oikeuksien -komiteassa eli REGI:ssä. REGI:n pääagendana oli pohtia ratkaisuja vihreän kolonialismin saamelaisille aiheuttamille vaikeuksille. Vihreä kolonialismi merkitsee alkupe-
räisasukkaiden oikeuksien ja olemassaolon loukkaamista kestävän kehityksen nimessä. REGI:n ehdotelmat hyväksyttiin muitta mutkitta äänestyksellä.

Delegaatti Backman oli CULT-komiteassa, joka käsitteli eri vähemmistöjen kokemia vaikeuksia sekä ratkaisuja ksenofobiaan eli ulkolaisten pelkoon. CULT:in lopullinen yhteenveto hyväksyttiin äänestyksessä loppukokouksessa.

Lähetystön jäsen Venni Valta oli puolustuksen ja turvallisuuden komiteassa eli SEDE:ssä. SEDE:n ehdotus yhteisen eurooppalaisen turvallisuusrahaston avaamisesta hylättiin äänestyksellä yleisessä kokouksessa.

Kaikki delegaattit yksimielisesti mieltävät ruokailun sekä yöpymisen olleen tapahtuman kehnoin osa. Yöpyminen tapahtui makuupusseissa tai retkipatjoilla koulun eri luokkahuoneiden lattioilla.

Ruokailu oli ensimmäisenä päivänä myöhässä lähes tunnilla ja muina päivinä ruoka oli ainoastaan puolikypsää.

Kaiken kaikkiaan tapahtuma oli kehuttava sekä suurimmilta osilta hyvin suunniteltu, vaikka jaetut aikataulut eivät olleet kovin kudinpitäviä. Tapahtumassa pystyi harjoittelemaan englannin kielitaitoa, tapaamaan ihmisiä muualta Suomesta sekä muista valtioista sekä pääsi edes jossain määrin perille Euroopan parlamentin toiminnasta.



Finnbrit-kirjoituskilpailun tekstejä

The Arts and the Sciences: Do They Dance in Time with One Another, or Is One out of Step with the Other?

Nowadays arts and sciences are seen as almost polar opposites by the general public; One warm and creative and the other cold and calculated. This has not always been the case. Many of the great thinkers of history were as much scientists as artists - take Da Vinci as an example. He painted one of the world's most well-known paintings, but he also made great progress in the fields of engineering and biology.

Philosophy is thinking at its core. What inspires more thinking than art? Art can be analysed and pondered as much as science can. What are the sciences about if not thinking? Ancient Greek philosophers are responsible for some of our greatest mathematical discoveries and inventions, such as the Pythagorean theorem. They were also responsible for some of the most thought-evoking hypotheticals and laying down the foundations for musical theory. They were also very wrong about some other things...

When there are great leaps in the sciences, society gets better. A free and thriving society produces all kinds of art. Dictators restrict art for the very reason that it makes you think. Thinking makes the people want freedom and better conditions. The very thing that separates us from animals is what allows us to learn and communicate about the world: abstract thinking. What is art if not an expression of abstract thinking? Science always requires critical thinking that art elicits in its perceivers. All this is why the arts and sciences are, have always been, and will always be tied to each other.

Nico Lindström



If I Had Three Wishes

If I had three wishes, they would be more about mindset rather than physical things. I want to have abilities to live my life happy and reach my goals. It doesn't have to be easy, but the wishes would help with it.

My first wish is that I would never have to overthink again. I wouldn't have to wonder what other people think about me or if someone is being honest with me. Without that, my life would feel easier. Without overthinking, I could always be able to believe in my dreams and be hopeful for the future.

My second wish would be to always feel motivated. I don't want to ask to reach my goals but to have a reason to reach them. With that, I will have something work for in my life.

Lastly, I would want the world to be a good place for everyone. It might sound like something that anyone would say just to impress people and look smart. But it's a serious wish. What is the reason for material happiness or anything when you know that there are people who don't need anything special or expensive, but just want to be safe and happy.

Those would be my wishes. Earlier my wishes would have been different, like money or a luxurious house. But then I realized that it just isn't what I need. Material makes you happy only for a while. In my opinion you just need the right people, mindset and goals to have a happy life.

Peppi Halonen



Yhteisöllisyys musiikkiharrastuksessa miellyttää Inkaa

Teksti: Nico Lindström, kuva: Mika Hamari

Aina eri juhlien sattuessa tarttuvat musiikkitaitoiset opiskelijamme ohjaksiin tuodakseen kaikille esityksiä. Opiskelija **Inka Kosonen** kertoo omasta harrastuksestaan Mediateekissä spontaanisti syntyneessä haastattelussa.

Inka kertoo soittavansa klarinettia Pohjois-Kymen musiikkiopistolla sekä käyvänsä erilaisissa soittoyhtyeissä sekä teoriatunneilla. Hänellä kuluu musisoinnin ja muun oheispuuhan parissa lähemmäs viisi tuntia viikossa. Näistä neljä kuluu opistolla ja jäljelle jäävä tunti kotiharjoittelun parissa. Kuten arvata saattaakin, ei harrastaminen opintojen ohella ihan liikaa aikaa vie.

Parasta Inkasta on soittoharrastukseen kuuluva yhteisöllisyys. Tästä syystä hän pitääkin kovasti yhteissoitosta ja onkin saanut useita uusia ystäviä orkestereista ja muista vastaavista. Inka kertoo hiukan humoristiseen sävyyn, kuinka "on kiva osata jotakin". Osaamisen tasosta kielivät erilaiset esiintymiset, joita on vuosien aikana ollut muun muassa Kuusankoskitalolla sekä kirkoissa Kirkkomusiikkiviikolla ja puhallinsoittajien päivillä.



Varainkeruu opettaa yrittäjyys- ja työelämätaitoja

Teksti ja kuva: Mika Hamari

Tämän lukuvuoden opintomatkoja varten kerättiin varoja yrittäjyys- ja työelämätaitoihin kuuluvalla valinnaisella opintojaksolla, jonka opettajina toimivat **Johanna Rauos** ja **Katja Rönkkönen**. Varainkeruun opintojaksolle osallistui yhteensä 20 opiskelijaa, matkakohteinaan Nitra, Mülheim, Würzburg ja Pariisi.

Lukion toimintaan liittyvät työtehtävät ovat olleet ylioppilaskirjoitusten tilojen kalustusta, kirjoituksissa käytettyjen eväslaatikoiden puhdistusta sekä huoltajailtojen kahvituksia. Katja kertoo, että kokemukset ovat olleet hyviä ja tästä on hyvä jatkaa.

– Ensi vuonna homma sujunee vielä paremmin, kun on tiedossa, mitä koulun töitä on tarjolla ja mitä niistä maksetaan.

Opiskelijat ovat päässeet myös opiskelemaan Johannan johdolla taulukkolaskentaa, kun varainkeruussa saatujen palkkioiden pohjalta on laadittu budjettitaulukoita. Mukaan on kirjattu myös muut työt, joita on tehty henkilökohtaisen matkakassan kartuttamiseksi kotona tai muualla.

– Nämä eivät toki omavastuuta pienennä, mutta haluamme opettaa opiskelijoille, että raha ei kasva puussa, vaan sen eteen on nähtävä vaivaa,

Katja kertoo.

Esimerkkinä varainkeruuseen liittyvistä työtehtävistä, Pariisin opintomatkalle lähdössä olleet ensimmäisen vuoden opiskelijat **Kiia Kunnaala** ja **Milla Väänänen** puhdistivat perjantaina 3. huhtikuuta kevään ylioppilaskirjoituksissa käytettyjä eväslaatikoita. Opintojakson tavoitteiden mukaisesti omalla työllä ansaitseminen opettaa yrittäjyys- ja työelämätaitoja ja rahan arvoa. Kiia ja Milla sanoivat varainkeruuta hyväksi tavaksi pienentää omavastuuta, koska matkasta ei jää niin paljon itselle maksettavaksi.

Omalla työllä koulun toimintaan osallistuminen avaa myös ikkunan esimerkiksi tulevien ylioppilaskirjoitusten maailmaan. Ensimmäisen vuoden opiskelijalla on kirjoituksiin vielä monta pitkäa koulupäivää, mutta niitä kohti mennään. Kiia kertoi, että lukio on tuntunut ihan kivalta, vaikka välillä on myös rankkaa, ja vaikka on enemmän vastuuta, on toisaalta rennompaa. Tulevaa matkaa hän kertoi odottavansa innolla.

– Me olemme neloselta asti opiskelleet saman ryhmän kanssa pitkää ranskaa, niin nyt on sellainen kohokohta, että pääsee Pariisiin.



Milla ja Kiia saivat pienennettyä Pariisin opintomatkan omavastuutaan esimerkiksi puhdistamalla kevään ylioppilaskirjoituksissa käytettyjä eväslaatikoita.

Pariisin opintomatka 23.-26.4.2024

Teksti: Matkan osallistujat ja Mika Hamari

Huhtikuussa lähdettiin opintomatkalle Pariisiin kymmenestä ranskan kielen opiskelijasta koostuvan ryhmän kanssa. Kieltenopettajien **Anna Niilo-Rämän** ja **Carita Tantun** johdolla lähdettiin keväänä tiistaiamuna bussilla kohti Helsinkiä, missä odotti lumimyrskyn aiheuttama kaaos.

– Jännitimme, perutaanko lento kokonaan, mutta onneksi pääsimme vihdoinkin kolmen tunnin myöhästymisen jälkeen aurinkoiseen Pariisiin, Anna kertoo.

Matkan aikana vierailtiin useissa tunnetuissa ja historiallisesti arvokkaissa kohteissa, kuten Champs-Élysées, Riemukaari, Versailles'n palatsi, Louvren taidemuseo, Montmartren alue ja Sacré-Cœurin kirkko. Eiffel-tornia käytiin katsomassa illan pimettyä, jolloin koko torni vilkkuu upeasti viiden minuutin ajan. Notre Dame nähtiin ulkoa päin, koska katedraali on ollut vuodesta 2019 lähtien korjattavana tulipalon takia.

Opiskelijat kuvaavat matkan antia erittäin positiivisin sanoin. **Kiia Kunnaala** kehuu nähtävyyksiä ja kannustaa kaikkia käymään edes kerran Pariisissa, sillä kokemus on mahtava.

– Ranskalainen kulttuuri on kiehtova. Ihmiset ovat paljon enemmän auttavaisia ja puheliaita kuin esimerkiksi Helsingissä.

Milla Väänänen sanoo matkaa huikeaksi ja Pariisia maineensa veroiseksi, upeaksi kaupungiksi.

– En ole matkustanut kovin monessa maassa, ja Pariisi on aina ollut unelma. Olisin voinut viettää siellä enemmänkin aikaa, ja ikävä jää.

Hyvien kokemusten myötä opintomattoja on helppo suositella myös toisille. Milla sanoo niitä hyväksi mahdollisuudeksi nähdä muita kulttuureita ja tutustua paikallisten ihmisten lisäksi myös oman ryhmän opiskelijoihin uudella tavalla.

Pariisissa päästiin myös oppimaan kieltä arkipäivän vuorovaikutustilanteissa. Ranskan kielen lehtori Anna kertoo, että ryhmän kymmenestä opiskelijasta kuusi on aloittanut kielen opiskelun neljännellä luokalla ja loput lukiossa.

– Opintomatka on opettajallekin hieno hetki, kun voi palkita useita vuosia kieltä sinnikkäästi opiskelleet nuoret viemällä heidät aitoon ympäristöön



Galaxy A71

käyttämään kieltä ja kokemaan kulttuuria.

Metrolippujen ostaminen, kaupassa asioiminen ja aamupalalla käyminen testasivat opiskelijoiden ranskan kielen taitoa käytännössä. Monet yllättyivät siitä, kuinka hyvin he ymmärsivät paikallisten puhetta. Esimerkiksi Milla kertoo omien kokemustensa olleen kannustavia, vaikka kielen käyttäminen tuntui aluksi vähän pelottavalta.

– Kuitenkin tuli hyvä mieli, kun tajusin, että ymmärrän ainakin jotain, mitä minulle puhuttiin, ja osasin vastata takaisin.

Matkan aikana pidettiin huolta myös siitä, että jatkossa avautuu uusia mahdollisuuksia kielikontakteihin. Kieltenopettajat Anna ja Carita suunnittelivat tulevia opiskelijavaihtoja yhdessä Saint Quentinin lukion opettajan kanssa, ja koko ryhmän kesken käytiin tapaamassa suomalaista Lottaa, joka kertoi elämästään ja opiskelustaan Pariisissa.

– Taisipa muutama opiskelija saada pienen innostuksen ja kipinänkin ulkomailla opiskeluun, Anna kertoo.

Jennin ja Jamin kokemuksia vaihdosta ulkomailla

Vietettyäni kuukauden Erasmus+ -vaihdossa Saksan Würzburgissa, olen huomannut useita eroja ja yhtäläisyyksiä saksalaisen lukion ja Kuusankosken lukion välillä. Lähdin mielenkiinnolla tutustumaan toisen eurooppalaisen maan tapoihin – erityisesti lukio-opintoihin – ja koenkin, että kuukauden aikana ehdin saada kattavan kuvan arjesta Baijerissa.

Ensimmäisenä merkittävänä erona huomasin jo heti ensimmäisenä koulupäivänä, että Saksassa opiskelijoiden täytyy tuoda kouluun omat eväät. Koulu ei siis tarjoa päivän aikana lounasta. Suomessa kouluruokailuun tottuneena omien eväiden kantaminen kouluun tuntui aluksi kummalliselta. Eväsruekailun hyvä puoli oli, että ”lounaan” pystyi syömään juuri silloin, kun teki mieli. Siitä huolimatta kokemus opetti olemaan kiitollinen suomalaisen kouluruoan monipuolisuudesta ja helppoudesta.

Oppitunneilla eroavaisuutena Suomen lukio-opiskeluun silmään osui helposti tunneilla käytetty teknologia. Aivan jokaisella luokallani opiskelevalla oli tietokoneen sijasta tabletti. Monisteet ja muut tiedostot jaettiin opiskelijoille AirDropin avulla, joten paperisia monisteita ei tarvinnut jakaa. Siitä

huolimatta, että tunneilla annetut tehtävät tehtiin tableteilla, jokainen koe oli kuitenkin paperisena ja saksalaiset opiskelijat olivatkin ihmeissään, kun kerroin tietokoneilla tehtävistä Abitti-kokeista.

Saksalainen lukio muistutti kokonaisuutena enemmän suomalaista yläastetta kuin lukiota. Opiskelijoilla oli vähemmän vapauksia kurssien valitsemisen, koulun alueelta poistumisen ja puhelimen käytön suhteen. Tunneilla käyty aiheet olivat kuitenkin tuttuja meidänkin lukiomme oppitunneilta. Esimerkiksi englannin tunneilla käytiin läpi kirjoitelman kirjoittamisen kielellisiä vinkkejä ja saksan (eli äidinkielen) tunneilla tekstianalyysia.

Vaihtokuukausi oli kokemuksena aivan mieletön, ja olen kiitollinen mahdollisuudesta päästä oppimaan maiden eroista ja yhtäläisyyksistä. Toiseen maahan ja kulttuuriin tutustuu normaalia syvällisemmin, kun pääsee elämään tavallista arkielämää paikallisten kanssa. Saksalaiseen lukioon tutustuminen oli hyvin opettavainen kokemus, jonka jälkeen osaa katsoa suomalaista järjestelmää taas uusin silmin.

Jenni Mäkipää

Halusin lähteä vaihtoon Espanjaan, koska ajattelin sen olevan täydellinen tilaisuus tutustua uuteen kulttuuriin ja oppia uutta kieltä. Päädyin vaihtoon Valenciaan, sillä nettiä selatessani kaupunki vaikutti olevan eloisa ja täynnä nähtävää.

Saavuttuani Valenciaan en todellakaan pettynyt. Vaihtoperheeni oli hyvin kärsivällinen ja avulias. Heti ensimmäisenä päivänä sovimme, että puhumme vain espanjaksi mutta välillä myös englantia, jos sille oli kielimuurin takia tarvetta.

Espanjan kielen taitoni ennen vaihtoa oli lähes olematon. Koen, että vaihdon aikana opin ymmärtämään kieltä huomattavasti paremmin. Nyt pystyn ymmärtämään vähintään puheen aiheen, mikä on jo suuri saavutus uuden kielen oppimisessa.

Eroja suomalaisen ja espanjalaisen koulun välillä on muutamia. Kouluruokaa ei koulussa tarjoilla, vaan kouluun pitää tuoda omat eväät. Yleensä voileipä ja hedelmä. Tietokonetta käyttää vain opettaja näyttääkseen diaesitykset, eli opiskelijat kirjoittavat muistiinpanot vihkoon ja käyttävät kirjoja. Suomessa koulumaailma on digitalisoituneempi. Tajusin vaihdon aikana, että itse suosinkin käsin kirjoittamista ja fyysisiä kirjoja. Mielestäni

sen ansiosta opiskelijat olivat enemmän läsnä tunneilla kuin Suomessa. Lisäksi espanjalaisen koulun opiskelijoilla vaikutti olevan huomattavasti parempi käsiala ja taito sommitella kirjoituksia paperille käsin kirjoittamisen ansiosta. Koulupäivän pituus on sama kuin Suomessa, eli noin seitsemän tuntia tai vähemmän.

Espanjassa päivärytmi määräytyy ruokailujen mukaan. Koulun jälkeen syödään välipala, jonka jälkeen lähdetään harrastuksiin tai muuten vain ulkoilemaan. Minulle tuli yllätyksenä, kuinka myöhään illallinen syödään. Vaihtoperheessäni sen valmistus aloitettiin yhdeksältä illalla, joten ruokailu tuli päätettyä jopa vasta yhdeltätoista. Ajattelin ennen vaihtoa, että kyseinen tapa ei olisi totta, mutta todistin sen vääräksi. Itsestäni niin myöhään syöminen ei tuntunut luonnolliselta, sillä seurauksena yönien pituus jäi melko lyhyeksi.

Ihmisten olemus on myös erilainen suomalaisiin verrattuna. Espanjassa small talk -kulttuuri kukoistaa. Kaduilla moikataan herkästi, vaikkei edes tuntisi toista kunnolla ja koulussa voi alkaa juttelemaan kenen tahansa kanssa ilman, että se tuntuisi oudolta. Myös fyysinen kontakti on luonnollinen

osa keskusteluja. Kosketus olkapäälle keskustelun aikana oli mielestäni hyvä tapa osoittaa, että toinen todella huomioi ja kuuntelee toista. Espanjassa ihmiset ovat huomattavasti sosiaalisempia kuin Suomessa.

Vaihto on ehdottomasti vaikuttava keino tutustua vaihto maan kulttuuriin syvällisemmin. Sain tutustua moneen uuteen ihmiseen, ja he kertoivat mi-

nulle innokkaasti Espanjasta. Koulussa luokkani opiskelijat olivat hyvin kiinnostuneita Suomesta ja sen kulttuurista, joten tiedonvaihto oli molemminpuolista. Tulen muistamaan vaihdon innostavana, monipuolisena ja kiehtovana kokemuksena, jonka ansiosta motivaationi kieltenopiskelua kohtaan on entistä suurempi.

Jami Lehtinen

Eurooppalaisten opettajakollegoiden opissa

Job shadowing on käytännöllinen työssäoppimisen muoto, jossa päästään kokeneen työntekijän toimintaa seuraamalla tutustumaan työhön kuuluiin tehtäviin. Havainnointiin perustuva menetelmä antaa myös kokeneelle työntekijälle mahdollisuuden tutustua toisen työpaikan käytänteisiin.

Erityisopettaja **Helena Keskitalo** kävi tutustumassa koulutyöhön Islannissa ja liikunnanopettaja **Ari Pakarinen** Espanjassa. Helena ja Ari kertovat seuraavassa omista vaihtokokemuksistaan sekä havaitsemistaan yhtäläisyyksistä ja eroista Kuusankosken lukioon verrattuna.

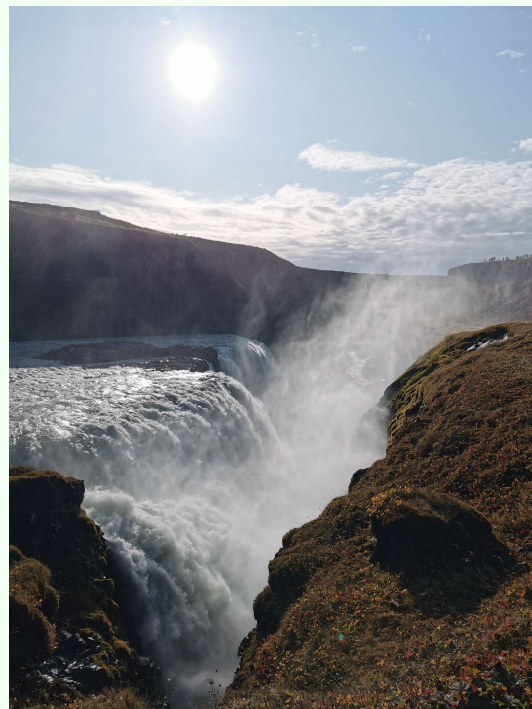
Teksti ja kuva: Helena Keskitalo

Lähdin, kun sain kuulla, että opettajatkin voivat lähteä tutustumaan muiden maiden kouluihin. Unelmani on aina ollut lähteä Islantiin. Viime vuonna meiltä lähti Reykjavikiin opiskelijoita Mentaskolinn vid Sund -lukioon opintoretkelle, ja ruotsinopettajamme olivat tutustuneet tähän kouluun, joten yhteys oli jo luotu. Minua kiinnosti luonnollisesti, miten erityisopetus on siellä järjestetty.

Pääsin seuraamaan joitakin yleisluokkien tunteja, ja opetustyyli oli ihan samanoloista kuin meilläkin. Koulussa oli enemmän opiskelijoita kuin meidän lukiossamme, mutta muuten se vaikutti ihan tavalliselta lukiolta. Erityisopetus oli pikemminkin pienryhmä (noin 10-12 opiskelijaa), jossa opiskeltiin oman luku-järjestyksen mukaan. Joissain aineissa opiskeltiin muiden luokkien kanssa. Siellä oli kaksi erityisopettajaa (**Anna-Maria** ja **Helka**) ja kaksi koulunkäynninavustajaa. Olinkin enimmäkseen seuraamassa heidän työtään ja oppimassa heiltä viikon aikana. Äänikirjoja ei ole niin paljon kuin meillä käytettävissä oppikirjoihin, eikä tavallisilla tunneilla ole erityisopettajaa mukana tai tietyissä aineissa samanaikaisryhmiä niin kuin meillä.

Vaihdon paras antia olivat ihmiset ja luonto. Luontoa ei voi sanoin kuvailla, se on niin villi, karu ja kaunis. Islannin kielen erilaisuus yllätti! Olin kuvitellut, että se muistuttaisi muita skandinaavisia kieliä vähän enemmän. Onneksi opettajat olivat ystävällisiä ja tulkkasivat sekä puhuivat englantia kanssani.

Tutustuminen oppilaitokseen ja kulttuuriin toisessa maassa on kehittävä ja avartava kokemus. Olemme samanlaisia ja kuitenkin erilaisia, ja se on tosi mielenkiintoista.



Teksti ja kuvat: Ari Pakarinen

Lähdin tälle matkalle, koska tarjoutui mahdollisuus lähteä ja tutustua Espanjassa liikunnanopetukseen samalla, kun yksi opiskelijamme lähti samaan kouluun Erasmus-vaihtoon.

Koulussa nuorimmat opiskelijat olivat 12-vuotiaita ja tuntien kesto oli 50 minuuttia. Koulussa ei järjestetty ruokailua, vaan opiskelijoilla on 20 minuutin breikki, jolloin on mahdollisuus syödä omia eväitä. Muuten tuntirakenne ei paljoakaan eroa meidän systeemis-
tämme. Opiskelijoiden puheliaisuus ja kohteliaisuus oli mukavaa. Sen tervehtimisen sanominen ei vaadi paljoa, mutta tuntuu aina mukavalta. Siinä ehkä ajatusta meillekin.

Liikuntatunneilla opetustyyli ei paljoakaan poikennut KuLun tyylistä. Itse liikunta oppiaineena on mielestäni aika universaali. Muutamilla valinnaisilla tunneilla opiskelijat olivat suunnitelleet tunnin opetuksen ja heidän suorituksensa tämän osalta arvioitiin. Mielekkääseen tekemiseen panostaminen ja opiskelijoiden aktivointi liikkumaan oli sielläkin keskiössä. Kännykät eivät olleet käsissä tuntien aikana eivätkä ainakaan liikunnanopettajat kokeneet niitä ongelmaksi koulussa. Tuntien alussa toinen liikunnanopettaja, **Alberto**, tarkasti aina, että opiskelijoilla oli mukana juomapullo ja vaihtopaita. Myöskin jokaiselta tunnilta hän kirjasi arviot opiskelijoiden toiminnasta tiiviisti omaan pädiinsä. **Marta**, toinen liikkaope, ei samaa järjestelmää käyttänyt.

Parasta antia (aurion ja lämmön lisäksi) oli nähdä uusia liikuntamuotoja (esimerkiksi pilota valencia-na) ja vaihtaa paikallisten opettajien ajatuksia aineestamme ja liikuntaan kasvattamisesta. Itselleni myöskin se, että ihmiset ovat puheliaita ja aina valmiina auttamaan.

Itse koen, että uusissa ympäristöissä ja muissa maissa vieraileminen virkistää ja antaa aina ajateltavaa. Saa kokemuksia, joita samoissa ympyröissä pyöriminen ei anna. Lämmin suositus myös muille opettajille.



Anun kanssa keskusteleminen tukee omaa jaksamista

Teksti ja kuva: Mika Hamari



Opiskeluhuollon psykologi Anu kannustaa ottamaan matalalla kynnyksellä yhteyttä ja tulemaan juttusille.

Jos opiskelu stressaa tai huolet pyörivät mielessä, omien ajatusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Opiskeluhuollon psykologilta **Anu Hasselilta** saa tukea esimerkiksi mielen hyvinvointiin, jaksamiseen, tarkkaavaisuuteen, oppimisvaikeuksiin ja ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa kahtena päivänä viikossa.

– Opiskelijat ovat tosi kivoja, heidän kanssaan on mukavaa keskustella asioista. Minusta on ollut myös kivat työkaverit täällä, aiemmin perheneuvolassa psykologina toiminut Anu kertoo tämän lukuvuoden alussa alkaneesta työstään Kuusankosken lukiolla.

Keskustelu avaa uusia näkökulmia

Mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista on ollut aiemmin tapana vaieta. Asenteet ovat kuitenkin onneksi muuttuneet avoimempaan suuntaan, ja usein opiskelijat itse ottavat Anuun yhteyttä. Keskustelut psykologin kanssa ovat aina luottamuksellisia.

– Aika paljon on esimerkiksi ahdistuneisuutta, se on aika usein puheenaiheena. Sitten voi olla mielialan laskua, opiskeluun tai ihmissuhteisiin liittyviä haasteita tai on tapahtunut ehkä jotain tavallisesta

poikkeavaa, mikä painaa mieltä, Anu kertoo.

Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat tärkeitä tunnesäätelytaitoja. Anun mukaan esimerkiksi ahdistus on usein sitä, että jokin pinnan alla oleva tunne pyrkii esille. Kun opettelee tunnistamaan tunteen ja ilmaisemaan sitä, se voi auttaa ahdistukseen.

Kannattaa opetella ratkaisemaan asioita, joihin itse pystyy vaikuttamaan, ja hyväksymään myös sitä, jos ei pysty. Epävarmuuden sietäminen on tärkeää, etenkin kun vastuu päätöksistä siirtyy ennistä enemmän itselle.

– Jos jokin asia pyörii jatkuvasti mielessä tai stressaa, jos se voi auttaa, että saa jonkun kanssa puhuttua, niin saa siihen vähän etäisyyttä ja ehkä uutta näkökulmaa.

Anu kannustaa kaikkia halukkaita tulemaan juttusille. Ei tarvitse olla ongelmaa, vaan jo ennaltaehkäisyyn kannattaa panostaa.

– Kannustaisin ottamaan matalalla kynnyksellä yhteyttä, koska on sitä parempi, mitä aikaisemmassa vaiheessa purkaa huoliaan, niin ne eivät pääse paisumaan isommiksi.

Kokemusten jakaminen on merkityksellistä

Kaikki voivat joskus kokea riittämättömyyden tunteita. Opiskelussa on hyvä olla tavoitteita, mutta jatkuva täydellisyys tavoittelu kävisi kuormittavaksi.

– Olisi tosi tärkeää miettiä, voiko jossain laskea rimaa matalammalle ja laittaa tärkeysjärjestykseen asioita, onko tärkeämpää oma hyvinvointi vai suoriutuminen. Niitä joutuu varmaan vähän tasapainottelemaan, Anu neuvoo.

Omaa hyvinvointia edistäviä perusasioita ovat riittävä uni, hyvä ravinto ja liikunta. Erittäin tärkeää on myös se, että tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön, jossa saa arvostusta ja tuntee olevansa tarpeellinen.

Kun Anu puhuu tarpeellisuuden ja kiitollisuuden merkityksestä, hän tarkoittaa niitä myös omalla kohdallaan. Hän tuntee tekevänsä opiskelijoiden parissa merkityksellistä työtä.

– Olen varmaan kokenut, että olen tarpeellinen täällä. Tuntuu, että olen nyt niillä paikoilla töissä, missä tosissaan pystyn parhaiten auttamaan.

Jatkuvuus tukee sellaisten yhteistyösuhteiden luomista, joissa voi tulla kuulluksi. Syntyy yhteyden tunne, jossa saadaan aikaan uusi oivallus tai ongelmaan alkaa löytyä jonkinlaisia ratkaisuja.

– Se, että toisen olo helpottuu, on minulle tärkeää. Sitten myös nautin siitä, että saan jakaa kaikenlaisia tarinoita tässä toisten kanssa, Kuusankosken lukiolla opiskeluhoollon psykologina ensi lukuvuonna jatkava Anu kertoo.

Erityisopettaja Helenalta saa opiskeluun tukea

Teksti: Mika Hamari, kuva: Helena Keskitalo

Kun Kuusankosken lukiossa ruotsin ja venäjän kielen opettajana vuonna 2003 aloittanut **Helena Keskitalo** halusi työhönsä vähän vaihtelua, hän kouluttautui neljä vuotta sitten erityisopettajaksi, koska oli havainnut opiskelijoilla kielten opiskelussa aika paljon haasteita. Helenasta voi nähdä ja kuulla, että hän viihtyy hyvin työssään.

– Minulla on hyvää yhteistyötä aineenopettajien kanssa, ja mielestäni opiskelijat ovat tosi ihania. Olen tietyllä tavalla etuoikeutettu, koska kun tapaan opiskelijoita, he tulevat tänne yksin tai pienryhmässä. Se on rikkaus, joka antaa itselleni paljon voimavaroja, että tapaa opiskelijoita vähän pienemmässä porukassa.

Helena voi sopia esimerkiksi kielten tai reaaliaineen opettajan kanssa, että opiskelijoiden pienryhmä tulee kerran



"Olen tietyllä tavalla etuoikeutettu, koska kun tapaan opiskelijoita, he tulevat tänne yksin tai pienryhmässä", erityisopettaja Helena sanoo.

viikossa hänen työhuoneeseensa opiskelemaan yhdessä, aineenopettajan antamien ohjeiden mukaisesti. Yhteistyössä korostuu joustavuus molemmin puolin. Matematiikassa on todettu parhaaksi sellainen tuen toteutustapa, että Helena tulee oppitunneille ja auttaa tehtävien tekemisessä tarpeen mu-

kaan.

Matematiikkaan liittyy tarina, joka voi kannustaa kaikkia omien pelkojensa voittamisessa. Helena kertoo omista lukioajoistaan, että hän tykkäsi kielistä, mutta matematiikasta tuli peikko. Pelot alkoivat jäädä taka-alalle, kun Helena opiskeli erityisopettajaksi pätevyityessään uudelleen matematiikkaa, ja hän kiittää myös koulun aineenopettajia todella hyödyllisistä neuvoista.

– Sanoisin opiskelijoille, että matematiikka on loppujen lopuksi kiva aine, kunhan vaan pääsee siitä pelosta ja ahdistuksesta yli. Se on aika ihana tunne matematiikassa, että on olemassa vain yksi oikea vastaus.

Oppimisen tuen tarve lisääntyy

Vuoden 2018 lukiolakiuudistuksessa vahvistettiin erityisopetuksen asemaa. Tämä on ollut Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (Karvi) 4. hahmottamiseksi julkaiseman raportin *Oppimisen tuki lukiokoulutuksessa* mukaan oikeansuuntainen toimenpide. Arviointitietoa kartoittavaan kyselyyn vastanneiden 155 erityisopettajan mielestä opiskelijoiden oppimisen tuen tarpeet ovat lisääntyneet viime vuosina ja sama kehityssuunta tulee todennäköisesti jatkumaan.

Yksi opiskelijoiden tuen tarpeista liittyy lukivaikeuksiin, jotka voivat ilmetä esimerkiksi lukemisessa hitautena sekä kirjoittamisessa kirjainten poisjäämisenä tai sekoittumisena. Erityisopettaja Helena kertoo, että kaikille opiskelijoille tehdään syksyisin lukiseula. Jos siinä ilmenee jotain lukivaikeuteen viittaavaa, opiskelija voi niin halutessaan tehdä tarkentavan yksilötestin erityisopettajalla.

Helena kannustaa opiskelijoita lisäämään luke-

mistaan myös vapaa-ajalla ja hyödyntämään äänikirjoja ja -sovelluksia, koska ne auttavat monia. Hän myös suosii painettua kirjaa, jos opiskelijalla on vaikeuksia esimerkiksi digikirjan valikkojen tai kokonaisuuksien hahmottamisessa.

Koska lukivaikeus hidastaa ja vaikeuttaa myös ylioppilaskokeen tehtäviin vastaamista, opiskelija voi saada Ylioppilastutkintolautakunnalta kokeen tekemiseen kaksi tuntia lisääaikaa. Helena erityisopettajana vastaa hakemusten kirjoittamisesta YTL:lle ennen syksyn ja kevään kirjoituksia. Eri-tyisjärjestelyitä voidaan hakea lukivaikeuksien lisäksi myös sairauden, vamman tai vieraskielisyyden perusteella.

Helena kertoo, että erityisjärjestelyitä koskevat hakemukset menevät yleensä läpi. Usein ylioppilaskokeessa saatua kahden tunnin lisääaikaa ei kuitenkaan käytetä.

– Kaikki eivät sitä hyödynnä, mutta siinä on se psykologinen tekijä, että opiskelija tietää, että hänellä on se. Se on yllättävän iso juttu tuossa yötilanteessa, kun on kyse tosi tärkeästä kokeesta, Helena korostaa.

Erityisopettajana ensi lukuvuonna jatkava Helena kannustaa opiskelijoita ottamaan yhteyttä, sillä hän lupaa mahdollisimman pian vastata ja auttaa. Koronapandemia osoitti, että kasvotusten kohtaaminen on kultaakin kalliimpaa, ja Helena kannustaa opiskelijoita tähän myös keskinäisessä kanssakäymisessä.

– Nähdään kavereita *in real life* ja ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tehdään asioita yhdessä sen sijaan, että ollaan yhteyksissä somen kautta. Me elämme tätä elämäämme toisiamme varten.

Dublinin opintomatka 9.–12.10.2023

Teksti: Matkalle osallistuneet opiskelijat

Matkamme aikana saimme monenlaisia kokemuksia Irlannin asukkaista. Maa oli todella monikulttuurinen, ja näimme paljon erilaisia ihmisiä. Saimme tehtäväksi haastatella paikallista asukasta, ja oli ilo huomata, kuinka avoimia ja ystävällisiä irlantilaiset olivat. Kävelimme tuntemattomien ihmisten luo ja aloimme esittää heille kysymyksiä, ja vastaukset olivat aina kohteliaita.

Asiakaspalvelukokemukset vaihtelivat hieman. Saimme joskus tyljiä vastauksia, ja joissain paikoissa odotettiin, että meillä olisi jonkinlaista tietämystä kulttuurista. On kuitenkin tärkeää huomata, että ravintoloiden ja muiden kohteiden työntekijät olivat yleensä erittäin kohteliaita ja suurin osa asiakaspalvelutilanteista oli erittäin miellyttäviä.

Historiallisia nähtävyyksiä

Dublinin keskusta on täynnä historiallisia rakennuksia. Vierailimme sateisena keskiviikkoamuna näistä Pyhän Patrickin katedraalissa (Saint Patrick's Cathedral). Tämä keskellä Dublinin vilkasta katukuvaa kohoava rakennus on yksi kaupungin vanhimmista ja samalla vaikuttavimmista maa-merkeistä. Katedraalin sisällä alkuperäiset yksityiskohdat sekä Irlannin katolisesta historiasta kertovat infotaulut loivat kurkistusikkunan maan



menneisyyteen ja perinteisiin.

Irlannin kirkon kansalliskatedraali perustettiin jo vuonna 1191, ja katedraalirakennus sai nykyisen muotonsa 1200-luvun puolivälissä. Goottilaisen

arkkitehtuurin tyyliä edustava rakennus on Irlannin suurin katedraali ja tärkein pyhiinvaelluskohde. Nimensä mukaisesti katedraali on omistettu Irlannin suojeluspyhimykselle, Pyhälle Patrickille. Hänen hautansa katedraalin itäpäädyssä onkin tunnetuimpia nähtävyyksiä katedraalissa.

Vaikka katedraali on tärkeä uskonnollinen paikka irlantilaisille, se on nykyisin myös merkittävä kulttuurikeskus. Sen lisäksi, että katedraali tarjoaa mahdollisuuden oppia Irlannin historiasta, siellä järjestetään myös säännöllisesti konsertteja, taidenäyttelyjä ja muita tapahtumia. Esimerkiksi lokakuussa katedraalin verkkosivuilla mainostettiin muun muassa yöllistä halloween-tapahtumaa sekä konsertteja, joiden ohjelma koostuu Adelen musiikista ja James Bond -elokuvien tunnuskappaleista.

Pyhän Patrickin katedraali on vierailun arvoinen nähtävyys kenelle tahansa, olipa kiinnostunut sitten historiasta, kulttuurista, uskonnosta tai arkkitehtuurista.

Kilmainham Gaol on puolestaan entinen vankila, joka oli toiminnassa vuosina 1796–1924. Nykyään museona toimivassa vankilassa osallistuimme opastetulle kierrokselle, jonka aikana tutustuimme aluksi sisätiloihin ja sen jälkeen sisäpihaan. Perhdyimme myös eri vankiselleihin sekä niissä aikoinaan olleisiin miehiin ja naisiin. Vankila oli erittäin vaikuttava ja erinomaisesti säilynyt. Lisäksi vierailun aikana opimme Irlannin historiaa ja vankilan merkitystä Irlannin tasavallan itsenäisyystaistelussa.

Myös Marsh's Libraryn opastettu kierros oli erittäin kiinnostava. Kaunis kirjasto on avattu vuonna 1707, ja siellä käy vuosittain tuhansia turisteja ympäri maailmaa. Kirjaston perustanut Narcissus Marsh kuoli vuonna 1713, ja hänet haudattiin kir-

jaston takana olevan katedraalin alueelle.

Marsh's Library oli ensimmäinen julkinen kirjasto Irlannissa. Kirjastossa on yli 25 000 kirjaa sekä noin 300 käsikirjoitusta. Kirjat ovat todella vanhoja, ja jotkin niistä on päällystetty eläimen nahalla. Teoksia on kirjoitettu eri kielillä, kuten arabia ja heprea. Myös alkuperäiset varusteet ovat edelleen kirjastossa, esimerkiksi kirjahyllyt ja istuimet. Kirjastossa on myös pieni kauppa, josta saattoi ostaa matkamuistoja, esimerkiksi magneetteja, mukeja tai kirjanmerkkejä.

Kokemuksia elinvoimaisesta kaupungista

Dublinin katukuva on monipuolinen ja elinvoimainen, ja kaupunki tarjoaa monenlaisia nähtävyyksiä sekä kokemuksia. Liikenne on vasemmanpuoleista ja vilkasta. Kaksikerroksiset bussit ja ratikat näkyvät vahvasti liikenteessä. Talot ja rakennukset ovat kiinni toisissaan, ja rakennusten välillä kulkee pieniä kujia, joita pitkin pääsee toiselle puolelle. Vanhoja taloja on säilytetty, mutta viereen on rakennettu uusia.

Grafton Street on Dublinin keskustan pääostoskatu, josta löytyy monia kiehtovia liikkeitä. Myös Henry Street on tunnettu ostosalue. Isojen katujen ja ostosmahdollisuuksien lisäksi Dublinista löytyy monia puistoja, joista tunnetuimpia ovat St. Stephen's Green ja Phoenix Park.

Lisäksi Dublinin kaduilla voi törmätä lukuisiin katu taiteilijoihin, jotka lisäävät kaupungin eloisuutta. Kadut ovat täynnä taidetta, kuten graffiteja, ja irlantilainen kulttuuri tulee hienosti esille. Kaiken kaikkiaan Dublinin katukuva yhdistää perinteitä ja nykyaikaisuutta.

Dublinin katukuvassa on paljon pubeja, joissa voi päivisin käydä syömässä nauttien irlantilaisen kulttuurin tunnelmasta ja illalla kerääntyä laulamaan ja tanssimaan ihmisten kanssa. Ravintola-

tarjonta on laaja, ja kaupungista voi löytää helposti sekä perinteisiä irlantilaisia ruokia että makuja maailmalta. Perinteisissä irlantilaisissa ruokalojeissa käytetään paljon ja monipuolisesti perunaa. Perinteisiä ruokia ovat esimerkiksi Irish stew sekä black ja white pudding.

Temple Bar on Dublinin kuuluisa kulttuurialue, joka tunnetaan taiteesta, musiikista, ravintoloista ja baareista. Ravintoloiden ja pubien julkisivut sävähdyttävät näyttävyydellään. Löysimme lukuisia ruokapaikkoja, joista pystyimme valitsemaan suosikkimme. Pyrimme etsimään mahdollisimman kulttuuririkkaita ja edullisia paikkoja. Rajoitetun aikamme takia kerkesimme käydä läpi vain murtoosan ravintoloista, mutta ehdimme syödä esimerkiksi monissa paikallisissa pubeissa sekä esimerkiksi The Shack Restaurantissa, joka on perinteinen irlantilainen ravintola Temple Baria vastapäätä.

Muita vierailukohteita

Kävimme Dublinissa myös St. James's Gate Breweryn panimossa toimivassa Guinnessin vierailukeskuksessa, mikä oli varmaan ainakin joidenkin osalta matkan odotetuin kohta. Guinness on yksi maailman tunnetuimmista ja ikonisimmista olutbrändeistä, joka tunnetaan erityisesti tummis- ta, voimakkaista oluistaan. Pääsimme näkemään oluen valmistusprosessin, joka oli todella mielenkiintoinen ja tarkka. Meistä täysi-ikäiset myös pääsivät maistamaan legendaarista olutta, ja maku ei tuottanut pettymystä.

Guinnessin tarina alkoi vuonna 1759, kun Arthur Guinness, nuori oluenpanija, vuokrasi St. James's Gate Breweryn Dublinissa 9 000 vuoden vuokrasopimuksella. Hän aloitti oluen valmistuksen aluksi ale-oluena, mutta keskittyi vuosien varrella stout-olueen, joka on vahvempi ja tummempi oluttyyppi.



Kävimme myös kauhutapahtumassa nimeltä The Nightmare Realm, jonne oli helppo kävelymatka hotellilta. Tapahtuma oli rakennettu ison hallin sisälle. Hallissa käveli yleisön seassa näyttelijöitä pelottelemassa ihmisiä. Näyttelijät olivat luultavasti sirkuksessa töissä, koska jotkut heistä olivat todella ketteriä. Tapahtumaan oli rakennettu myös pieni kauhumuseo, jossa oli kuuluisien kauhuelokuvien hahmoja, esimerkiksi Annabelle, Michael Myers ja Jigsaw.

Paikassa oli viisi erilaista rataa, jotka käveltiin läpi: sairaala, vankila, suo, pelletalo ja vampyyritalo.

Radat oli myös koristeltu aidon näköisiksi, ja esimerkiksi katosta roikkui ruumiita. Suolla oli kohta, jossa käveltiin savun ja laservalojen keskellä niin, ettemme nähneet mitään navasta alaspäin. Todella aidon näköiset näyttelijät pelästyttivät meidät yhtäkkiä laserin ja savun alta. He eivät saaneet koskea meihin, mutta tulivat melkein iholle.

Suosittelimme käymään tapahtumassa, jos sattu joskus Dubliniin lokakuussa halloween-aikaan. Emme usko, että Suomessa on tarjolla tällaista tai ainakaan yhtä hyvää elämystä kuin tämä.

Ville Kaunisto Kuusankosken lukiolla

Teksti ja kuva: Elias Hiltunen (Ville Kauniston TET-harjoittelija)



Maanantaina 9.10.2023 saimme lukiollemme vieraaksi kansanedustaja **Ville Kauniston**. Kaunisto on kotoisin Kouvolasta ja tehnyt pitkän uran koripalloilijana, kaupunginvaltuutettuna ja kansanedustajana. Villen puheenvuoro pidettiin lukiomme liikuntasalissa, minkä jälkeen oli mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Kaunisto puhui taitavasti epäonnistumisten merkityksestä ja siitä, kuinka elämä ei aina kulje kuten on suunnitellut. Ville painotti myös sitä, miten hänen urallaan koripalloilijana virheitä ei tuotu esille esimerkiksi uutisissa. Ihminen myös usein kertoo kaikki elämässään hienosti olevat asiat muille ihmisille, mutta jättää kertomatta ne asiat, joiden avulla saavuttaa tai saavutti hienot asiat elämässään.

Kansanedustaja painotti puheessaan erityisen paljon tiedon ja oppimisen merkitystä. Hän kertoi puheenvuorossaan, kuinka hänellä ei ikinä mennyt koulussa hyvin. Hän kirjoitti ylioppilaaksi, mutta ei päässyt heti yliopistoon. Niinpä Kaunisto summasikin: ”Asiat eivät aina mene kuten on suunnitellut.”

Lisäksi hän painotti opettajien merkitystä. Opettajilla on sellaista elämäkokemusta ja tietoa, jota he voivat siirtää oppilaille. On myös tärkeää kerätä tietoa elämänsä aikana muilta ihmisiltä. Tärkeimmän asian Ville kuitenkin kertoi heti puheenvuoronsa alkupuolella: hän on 205 cm pitkä.

Koulutilojen viihtyvyys on kaikkien yhteinen asia

Teksti ja kuvat: Mika Hamari

Koulu ei ole vain opiskelijoita, opettajia, henkilökuntaa, oppitunteja ja kokeita, vaan koulurakennuksena myös fyysinen tila, jossa ollaan lukuvuoden aikana yli tuhat tuntia. Jokainen vaikuttaa omalta osaltaan yhteisen arjen sujuvuuteen päivittäisillä teoillaan.

Ystävällisen käytöksen lisäksi myös se on tärkeä osa toisten huomiointia, että roskat viedään roskakoriin ja laukkuja ei jätetä ruokalaan mentäessä lattialle. Pienillä valinnoilla voi helpottaa toisten tekemää työtä ja osoittaa arvostusta sitä kohtaan.

Tilojen siisteys kertoo arvostuksesta

Laitoshuoltaja **Heidi Wass** huolehtii Kuusankosken lukion siisteydestä pohjakerroksessa sekä kolmannessa ja neljännessä kerroksessa. Siivoojan tärkeimpiä työvälineitä ovat taulumoppi ja mikrolina. Puolitoista vuotta sitten Killingin päiväkodilta tullut Heidi sanoo työpäiväänsä sellaiseksi, josta hän on jo pitkään haaveillut.

– En sanoisi tätä raskaaksi, mutta minähän teenkin vain viittä tuntia. Ei ole mitään fyysisiä rajoitteita, vaan halusin lähteä kokeilemaan.

Heidi auttoi päiväkodilla lapsia pukeutumisessa ja leikki heidän kanssaan. Sosiaalisena persoonana Heidi tulee helposti juttuun myös lukion opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Hän kertoo havainneensa, että lukio on peruskouluun verrattuna siistimpi paikka ja käytös on muutenkin aikuismaisempaa.

Ammattilaisen katse kohdistuu usein työhön liittyviin asioihin myös vapaa-ajalla. Heidi kertoo kiinnostavansa esimerkiksi kauppakeskuksessa käydessään huomiota siihen, millaisessa kunnossa paikan vessa on. Tilojen yleinen siisteys kertoo siitä, miten niiden käyttäjiä arvostetaan.

Ohjeita noudattamalla voi helpottaa toisen työtä

Kuusankosken lukion ruokala on palvelukeittiö, johon ruoat tulevat valmiina Naukion yhtenäiskou-



Laitoshuoltajana työskentelevä Heidi on havainnut, että lukio on peruskouluun verrattuna siistimpi paikka ja käytös on muutenkin aikuismaisempaa.

lulta. Tilaan mahtuu noin 150 ruokailijaa, ja linjastossa on kaksi puolta. Ruokailuaikoja on neljässä vuorossa, ja syömässä voi käydä kello 13.15 asti.

Ruokapalvelutyöntekijä **Päivi Lakka** laittaa Naukiosta tulevat ruoat linjastoon ja valmistaa erilaisia lisukkeita, kuten paistaa kalaa tai keittää riisiä tai perunoita. Kuusankosken lukiolla 18 vuoden ajan työskennellyt Päivi on tyytyväinen siitä, että työ on pitkälti itsenäistä.

– Työ on raskasta, kun kaikki on yksin, se vastuu. On tärkeää, että ensimmäinen ja viimeinen ruokailija saavat ihan samaa ruokaa.

Fyysisesti raskas työ on kuluttavaa. Työpäivän aikana tulee paljon raskasta nostelua.

– Kaikki ruoat, pelkkä astia painaa, ja lautaset painavat paljon. Paljon kun nostelee päivän mittaan, se on raskasta.

Päivi ja Heidi ovat molemmat sitä mieltä, että työssä jaksamiseen voi vaikuttaa. Sillä on paljon merkitystä, miten hyvässä kunnossa on.

– Minä olen sitä mieltä, että meidän pitää itse pitää omasta kunnostamme huolta, Heidi sanoo.

– Kukaan muu ei sitä tee meidän puolestamme, Päivi jatkaa.

Toisen tekemää työtä voi myös helpottaa toimimalla ohjeiden mukaan. Päivi kertoo, että palau-



Päivillä tulee ruokalassa työpäivän aikana paljon raskasta nostelua. "Kaikki ruoat, pelkkä astia painaa, ja lautaset painavat paljon", hän kertoo.

tuskärkyyn vietyjä astioita ei usein lajitella oikein ja lautasia jätetään puhdistamatta. Heidi puhuu puhtausalan työntekijöiden arvostuksen puolesta.

– Jos tulee itse tekemään vähän näitä hommia, niin ehkä sitten lähtee arvostamaan, kun ymmärtää, mitä ne ovat.

Tilojen siisteydestä muistutetaan säännöllisesti

Päivi toivoo opiskelijoille sellaista pientä tsemp-

pausta, että ryhmänohjaajan tunnilla muistutettaisiin aina siisteydestä.

22A:n ryhmänohjaajana toimiva filosofian, psykologian ja elämänkatsomustiedon opettaja **Jochen Roms** kertoo, että ryhmänohjauksessa puhutaan opintojaksojen valintojen tekemisestä ja tarkistamisesta, puuttuvien suoritusten hoitamisesta ja kunnioittavasta käytöksestä toisia kohtaan, mutta ei yleensä tarkasti esimerkiksi lautasten puhdistamisesta.

– Joskus voi olla, jos on tullut erityinen maininta sieltä, niin sitten saatetaan ottaa seuraavassa ryhmänohjauksessa. Yleensä kaikissa ryhmänohjauksissa on yleinen muistutus tilojen siisteydestä. Jochen uskoo, että asian toistaminen auttaa ainakin hetkellisesti. Vielä enemmän vaikutusta voisi olla sillä, jos opiskelijakunta pystyisi motivoimaan, koska silloin se lähtisi opiskelijoista itsestään.

Jochen korostaa, että esimerkiksi biojätteiden lajittelu on yhdelle ruokailijalle pieni vaiva.

– Jos haluaa ajatella asiaa ekologisesta ja myös ekonomisesta näkökulmasta, niin opiskelijoiden kannattaisi miettiä, kuinka paljon he syövät. Sieltä voi aina hakea lisää.



Päivi ja Heidi puhuvat puhtausalan työntekijöiden arvostuksen puolesta. Esimerkiksi lautasten puhdistaminen ruokailun jälkeen on hyvä tapa helpottaa toisen tekemää työtä.

Yhteisiä tiloja kannattaa kunnioittaa

Kun puhutaan koulutilojen yleisestä siisteydestä, Kuusankosken lukiolla 18 vuoden ajan opettajana toiminut Jochen ei ole havainnut erityistä muutosta, vaan aina välillä on pitänyt huomauttaa opiskelijoita siitä, että luokkiin jätetään ruokapaperien kääreitä tai juomatölkkejä. Säännöllisesti treenaamassa käyvä Jochen on nähnyt tätä myös koulun kuntosalilla. Viime syksynä sali jouduttiin välillä sulkemaan, kun lattialla oli roskia ja esimerkiksi puntteja ei ollut käytön jälkeen laitettu niille kuuluville paikoille.

– Se ei olisi iso vaiva hoitaa niitä kuntoon. Ikävää tietysti on se, jos siellä on ihmisiä, jotka eivät varsinaisesti treenaa, vaan käyvät vain viettämässä vapaa-aikaansa ja jättävät tuolla lailla. Ei siinä varmaan ajatella sitä, että jotkut toiset treenaajat siitä kärsivät. Jotenkin minusta tuntuu, että ihmiset ajattelevat lähinnä sitä, mitä saavat siitä irti, joku sellainen hedonismi, Jochen pohtii.

Yhteisten tilojen arvo huomataan viimeistään siten, kun niitä ei ole käytössä. Jochen kertoo usei-



Filosofian, psykologian ja elämänskatsomustiedon opettaja Jochen uskoo, että tilojen siisteydestä muistuttaminen auttaa ainakin hetkellisesti. "Vielä enemmän vaikutusta voisi olla sillä, jos opiskelijakunta pystyisi motivoimaan, koska silloin se lähtisi opiskelijoista itsestään."

na vuosina havainneensa, että kun ylioppilaskirjotusten vuoksi poissa käytöstä ollut kuntosali on jälleen avattu, se yleensä pysyy jonkin aikaa hyvässä järjestyksessä. Juuri tähän kannattaa pyrkiä, koko lukuvuoden ajan.

Opiskelijaruokailua halutaan kehittää palautteen avulla

Kouvolan kaupungin ravitsemuskäsikirjan *Ruoka-hetki* mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta. Ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa käytetään apuna Sydänliiton laatimia kriteereitä.

Lukion ruokalassa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista, jossa pääraaka-aineet vuorottelevat seuraavaan tapaan: kalaa (6–7 kertaa kuuden viikon aikana), siipikarjaa (6–8), kasviksia (5–6), jauhelihaa (4–6), kokolihaa (1–3), makkaraa (korkeintaan 2–3) ja viljatuotteita puuroateriana (1–2). Vakioiduilla ruokaohjeilla ja ravintoainesältölaskelmilla pyritään siihen, että ruoka on ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja tasalaatuista. Ravintosisällön lisäksi ruokapalveluissa arvioidaan säännöllisesti esimerkiksi ruoan nautittavuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten hajua, makua, lämpötilaa ja rakennetta.

Jos kouluruoka ei kuitenkaan maistu, monesti opiskelija menee lukion vieressä olevaan kaup-

paan, mutta siellä ostopäätökset eivät todennäköisesti perustu ravintosuosituksiin, vaan välittömän mielihyvän saamiseen. Ruokapalvelutyöntekijä **Päivi Lakka** kannustaa kaikkia KuLun opiskelijoita tulemaan ruokalaan syömään ravintopitoista ja ilmaista ruokaa.

– Ihan hirveän paljon jättävät syömättä, mutta tähän on trendi kaikkialla muuallakin. Kyllähän se jaksaminen olisi ihan toista. Sitä minä monta kertaa ihmettelen, että mitä te syötte kotona, että kun ei tämä niin ihmeellistä täälläkään ole, että tämä ei kelpaa.

Päivi kertoo joskus sattumalta kuulevansa, mitä ruoasta sanotaan, mutta hän toivoisi opiskelijoilta suoraa ja asiallista palautetta. Sitä varten on myös palautelaatikko, ja Päivi lupaa viedä toiveet eteenpäin.

– Nytkin on yritetty muokata ruokalistaa sen mukaan, mistä tykätään. On jätetty paljon pois sellaisia, mitkä eivät mene.

Kuten Päivi kertoo, kouluruokailua kehitetään yhteistyössä opiskelijoiden kanssa. Ravitsemuskäsikirjan *Ruokahetki* mukaan ruoan aistinvaraista laatua mitataan ja kehitetään asiakaspalautetta keräämällä ja ruoan tuotantoa järjestelmällisesti arvioimalla.

Toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan

Tänä lukuvuonna Kouvolan kaupungin ruokapalveluiden kouluruokailua arvioivaan ja kehittävään ruokakyselyyn pystyi vastaamaan netin kautta 24. marraskuuta asti. Tuhannesta kyselyn vastaanottaneesta lukio-opiskelijasta 281 vastasi siihen. Kuusankosken lukioista annettiin 82 vastausta.

Kuusankosken lukiossa koko aterian yleensä syö 37,8 prosenttia ja pääruoan 54,9 prosenttia vastanneista. Niitä, jotka eivät vastaustensa perusteella syö kouluruokaa, on koko aineistossa 23, ja heistä 11 eli lähes puolet on Kuusankosken lukion opiskelijoita. Ero osuuksissa on tilastollisesti merkitsevä, mutta on myös hyvä muistaa, että yli 70 prosenttia kyselyn kohderyhmästä ei vastannut siihen.

Asteikolla 1–4 opiskelijaruoka sai KuLun opiskelijoilta parhaat arviot siitä, että sitä saa riittävästi (keskiarvo 3,4) ja tarpeeksi kuumana (3,1). Hei-

koimmat pisteet annettiin ruoan ulkonäön houkuttelevuudelle (2,0) ja maulle (2,4) sekä erityisruokavalioiden maukkaudelle ja merkinnän selkeydelle ruokalinjastossa (2,3).

Palautteen avovastauksissa annettiin kiitosta, mutta usein myös toivottiin parempaa ruokaa, esimerkiksi lisää vaihtelua ja enemmän mausteita. Kasvisruokaan toivottiin panostusta, mutta pyydettiin myös enemmän lihaa, josta voisi saada proteiinia.

Ruokalistalla eniten tykkäyksiä keräsivät Palermon pasta, pinaattiohukaiset, uunimakara, kala-keukat ja hernekeitto. Vähiten mieluisiksi pisteytettiin kasvisruoat, juustoinen riistakeitto ja porkkanapihvit.

Yhdessä vastauksista toivottiin ruokalistalle uuni-lohta. Kouvolan kaupungin ruokapalvelupäällikkö **Leena Multala** kertoi huhtikuussa puhelimesta, että toivetta ei valitettavasti voida tällä hetkellä toteuttaa, koska lohen hinta on noussut.

Ruoan houkuttelevuuden yhtälössä on otettava huomioon monta tekijää, kuten budjetti, ravintosuositukset, erilaiset makutottumukset ja eri ruokavaliot. Vaikka kaikkia toiveita ei voida toteuttaa, kyselyihin kannattaa vastata ja antaa kehittävää palautetta.

Mülheimin opintomatka 29.10.–4.11.2023

Teksti ja kuvat: Viljo Soimakallio



Viljo kertoo Mülheimin opintomatkasta koko ryhmän puolesta. (Kuva: Mika Hamari)



Lähdimme Kuusankosken lukiolta syksyllä Saksan Mülheimiin opintomatkalle **Jukka Rantalan** ja **Lasse Valjakan** ohjaaman kahdeksan opiskelijan porukan kanssa. Opintomatka oli mielenkiintoinen ja erittäin mukava. Uskon, että kaikki tykkäsivät tästä matkasta.

Maanantaiaamuna tutustuimme kouluun ja sen opettajaan sekä opetukseen. Päivän aikana me opiskelijat pidimme omat PowerPoint-esityksemme Suomen historiasta ja kulttuurista. Koululla meille jaettiin Agenda 2030:n kestävään kehitykseen liittyvät aiheet, jotka tuli työstää valmiiksi saksalaisen majoittajan kanssa. Illalla lähdimme keilaamaan koko porukalla, mikä antoi mahdollisuuden päästä tutustumaan myös muihin majoittajiin.

Tiistaina kokoonnuimme kaikkien kanssa koululla ja lähdimme siitä museoon nimeltä Gasometer Oberhause, jossa tutustuimme ilmasto- ja luontoaiheiseen näyttelyyn "The Fragile Paradise". Museon jälkeen kävimme syömässä erittäin hyvässä ja mahtavassa ravintolassa nimeltään Louisiana, joka on osa suurta kauppakeskusta nimeltään CentrO. Ruokailun jälkeen oli vapaa-aikaa, jota vietettiin CentrOssa saksalaisten ja suomalaisten kanssa yhdessä.

Keskiviikko oli pyhäpäivä, jolloin ei ollut sovittua mitään yhteistä toimintaa koululla. Saimme suunnitella ja viettää päivän kotona leväten tai tekemällä jotain muuta hauskaa. Illalla osa meistä lähti tekemään jotain majoittajiensa kanssa. Osa lähti luistelemaan jäähalliin ja osa syömään ravintolaan, josta sai Saksan kulttuuriin kuuluvaa ruokaa.

Torstiaamuna tapasimme koululla opettajien kanssa ja valmistauduimme esittämään oman majoittajamme kanssa tekemämme Agenda 2030 -aiheet PowerPoint-esityksemme muille suomalaisille ja saksalaisille. Esitysten jälkeen palasimme takaisin kotiin lepäämään pariaksi tunniksi, kunnes myöhään iltapäivällä kävimme yhdessä Essenin kaupungissa. Siellä kävimme kohteessa "Zeche



Zollverein", joka on UNESCO:n maailmanperintökohte. Zeche Zollverein on vanha, lakkautettu hiili-kaivos, joka nykyään toimii museona. Ilta oli vapaa-aikaa, ja lähdimme majoittajien kanssa syömään ravintolaan ja kiertelemään kaupunkia.

Perjantai oli viimeinen toimintapäivä koulun kanssa, ja kävimme silloin Kölnin kaupungilla. Ensiksi kävimme Kölnin tuomiokirkossa. Tuomiokirkko oli uskomattoman kaunis ulkoa ja sisältä katsottuna. Ohjelmalla siellä oli kaupunkisuunnistus, jossa meidät jaettiin kahteen ryhmään. Kaupungilla oli rasteja, joiden tehtävät tuli selvittää ryhmässä. Kun tehtävät saatiin tehtyä, saimme vapaa-aikaa. Illalla kaikki omien majoittajiensa kotona pakkasivat kaiken valmiiksi lauantain lentoa varten.

Opintomatka oli kokonaisuudessaan todella mielenkiintoinen. Mülheimissä on paljon mielenkiintoisia nähtävyyksiä. Kannattaa uskaltaa lähteä kaikille mahdollisille opintomatoille!

Maailma paranee ystävällisyydellä kaikkia kohtaan

Teksti: Aleksandr Romanov, kuva: Mika Hamari

Tervetuloa rakas lukija tähän minun artikkeliini. Kuten ehkä tiedät jo, olen nimeltäni **Aleksandr**, ja tässä on artikkeli minun elämästäni maa-hanmuuttajana Suomessa sinulle luettavaksi. Olen tällä hetkellä 18 vuotta vanha. Olen kotoisin Liettuasta ja asunut Suomessa jo melkein seitsemän vuotta. Tässä ajassa olen ehtinyt saavuttaa kaikenlaisia juttuja. Olen ehtinyt jo saada monia ystäviä, oppia puhumaan aika sujuvaa suomen kieltä, rakastua, erota ja jopa saada Suomen kansalaisuuden. Mutta näin hyvin asiat eivät ole aina menneet elämässäni, varsinkaan muuttamisen alkuvaiheissa. Muistan sen päivän, kun saavuimme Suomeen, aika hyvin. Se oli aika lämmin päivä, ensimmäinen kesäkuuta. En silloin tiennytkään, että minä tulen asumaan täällä suuren osan elämästäni.

Heti jo ensimmäisenä kesänä Suomessa minua iski masennus, sillä minulla ei ollut paljon mitään tekemistä, paitsi vanha läppäri ja jotain pieniä pelejä, mitä siinä oli asennettuna. Minulla ei ollut minkäänlaista nettiyhteyttä kotona eikä oikeastaan edes mitään musiikkiakaan tallennettuna. Vanhempani olivat silloin töissä Helsingissä, eli he lähtivät aina aamukuudelta töihin ja palasivat noin kello kahdeksalta illalla. Olin silloin kotona yksin pienenä poikana ilman oikeastaan mitään. Menin minä uloskin kyllä joskus, mutta kun en vielä silloin puhunut yhtään suomen kieltä, oli aika vaikeaa ja pelottavaa puhua kenenkään kanssa, varsinkin 12-vuotiaana kokonaan minulle uudessa maassa.

Ala- ja yläasteella minulla oli jo vähän enemmän ystäviä ja tekemistä, mutta siltikin melko vähän.



Monesti hengailin vain kahden tai kolmen ihmisen kanssa koulussa koko yläasteen aikana. En voi sanoa, että minua on jotenkin pahasti kiusattu, varsinkin verrattuna muihin kiusaamistapauksiin, joten minulla on sellainen tunne, ettei minulla oikeastaan olisi varaa valittaa. Olen kuitenkin kuulut aikamoisia lausahduksia minua kohtaan. Muistan varsinkin hyvin, kun joskus liikunnan tunnilla yksi luokkatovereistani sanoi ”vitun ryssä” minua kohtaan, mikä ei tietenkään tuntenut hyvältä, varsinkin sen takia, etten edes ole Venäjältä kotoisin! En kuitenkaan valittanut siitäkään kovin paljoa, koska ainakin siinä tilanteessa se tuntui enemmänkin hassulta kuin loukkaavalta. Kun tarkastelen tilannetta nyt, tajuan kyllä, että se ei ainakaan auttanut sitä tunnetta luokkatovereitani kohtaan, mitä minulla oli. Se tunne, etten minä ole osa tätä yhteiskuntaa. Se tunne, ettei kukaan halua nähdä minua täällä. Tätä tunnetta minulla on yhä, varsinkin kun mietin, kuinka erilaiselta minä näytän, vaikka ihonvärikään ei mitenkään poikkea muista. Minusta vaan jotenkin tulee sellainen ilmi, etten ole täältä kotoisin, ja tämä kuva ei ole väärä, kun en olekaan täältä kotoisin. No, ehkä minä vaan uskallan olla enemmän erilainen, kun minä

olen ollut suuren osan elämää erilainen muutenkin. Niin sanottu ”muukalaisviha” eli ksenofobia ja rasismi ovat valitettavasti yhä suuri osa suomalaisten maailmannäkemyksiä.

Ei kaikki ole kuitenkaan niin pahaa kuin voisi ajatella. Opintojeni aikana lukiossa olen saanut paljon mahtavia uusia ystävyys-suhteita sekä syventänyt olemassa olevia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että minä tunnen olevani niin sanotusti ”kotona” tai ainakin sellaisessa paikassa, joka tuntuisi kotoiselta. On minulla kyllä ystäviä ja tavalla tai toisella läheisiä ihmisiä täällä, mutten silti tunne, että juureni ovat syvällä tässä maassa. Olen siltikin muukalainen. Olen siltikin maahanmuuttaja. Ehkä se liittyy siihen, että Liettuassa kaikki asuvat niin tiivisti muiden kanssa, joten se tuntuu läheisemmältä. Kaikki vaan tuntevat kaikkia, ja jokaisella on jokaisen kanssa jotain tekemistä. Täällä minun mielestäni ihmiset eivät halua olla läheisiä toisten kanssa, ainakaan eivät samalla tavalla. Tästä johtuen uusien ystävien saami-

nen ei ole Suomessa mitenkään helppoa. Suomessa ei yksinkertaisesti ole totuttu puhumaan vieraille ihmisille satunnaisesti. Ehkä minulla on jotenkin vääristynyt kuva maailmasta, mutta ainakin omasta mielestäni monessa muussa paikassa maailmalla ihmiset ovat paljon avoimempia ja sosiaalisimpia. Miksi on näin? Olen pohtinut tätä kysymystä jo melkein seitsemän vuotta enkä ole vielä löytänyt vastausta siihen...

Lopuksi haluaisin kysyä teiltä suomalaisilta, miksi teidän mielestänne niin voisi olla, sekä pyytää teitä olemaan ystävällisempiä myös tuntemattomia ihmisiä kohtaan, vaikka miten oudoilta he saattavat vaikuttaa. Jos sinä lukija näet vaikka jossain kadulla jonkun yksinäisen ihmisen, älä ole erakko: tervehdi häntä. Juttele ehkä hieman. Ystäviä ei ikinä ole liian monta. Ja olepas avomielinen, kiitos. Jos me kaikki vain voisimme olla ystävällisempiä toisiamme kohtaan, maailma paranisi, minä lupaan.

Opintomatka kauniiseen Würzburgiin 15.–20.10.2023

Koulu ja opiskelu

Teksti: Juho Simola

Meidät Würzburgiin vastaanottaneet opiskelijat käyivät koulua nimeltä Dag-Hammarskjöld-Gymnasium Würzburg, tutummin Dag. Kyseessä on uskonnollinen, tarkemmin protestanttinen koulu, mutta en huomannut koulun toiminnassa mitään erityisen hengellistä. Uskonnollisuus tulikin ilmi koulun erityisen yhteisöllisyyden kautta, joka ilmeni koulun noin 550 oppilaan yhteisinä, viikoittaisina aamunavauksina. Opiskelijoiden ja opettajien suhteet vaikuttivat meidän suomalaisesta näkökulmastamme hyvin lämpimiltä, mikä tietysti edesauttaa oppimista.

Dag tuli meille reissumme aikana tutuksi monenlaisten koululla järjestettyjen yhteisten aktiviteettien kautta. Heti ensimmäisenä aamuna eroavaisuudet omaan Kuusankosken lukioomme

tulivat selväksi. Samassa koulurakennuksessa oli nimittäin oppilaita alaluokista lukiolaisiin asti. Tästä tietenkin seuraa se, että koulurakennuksen melutaso oli aika ajoin korkea. Meitä suomalaisia myös hätkähdytti koulun arkkitehtuuri, joka toi mieleen elokuvista tutut vanhat, yhdysvaltalaiset vankilat, joissa sellit ympäröivät avaraa keskiosaa monessa kerroksessa. Nyt tosin sellien tilalla olivat luokkahuoneet. Vaikutelmaa lisäsi myös se, kun opiskelijat seurasivat aamunavausta eri kerroksista, ympäröiden meidät alhaalla aulassa seisovia yläpuolelta.

Itse luokkahuoneet ja opiskelu tuntuivatkin sitten tutummilta ja melko samanlaisilta. Vaikkakin luokkahuoneet olivat selkeästi nähneet parempia päiviä, olivat ne avaria ja itse opiskelu varmasti luonnistui niissä hyvin. Luokassa kävimme yhteisiä keskusteluja maahanmuutosta, integraatiosta

ja uskonnosta, joista pidimme esitelmiä. Me suomalaiset kerroimme saksalaisille, kuinka eri uskontojen ja uskonnollisten yhteisöjen seurakunnat auttavat ja kotouttavat maahanmuuttajia täällä Kouvolassa. Saksalaiset puolestaan kertoivat meille perustietoja uskontoryhmistä. Aiheesta nousi mielenkiintoisia puheenaiheita, ja löysimme yhtäläisyyksiä ja toisaalta eroavaisuuksia Suomen ja Saksan väliltä tämän aihepiirin saralta.

Vaikka joitakin negatiivisiakin puolia löytyi koulusta, niin yhtä lailla havaitsimme monia asioita, jotka olivat hyvällä tolalla. Julkisen liikenteen yhteydet lähtivät aivan koulun vierestä ja olivat erinomaiset. Lisäksi koulun yhteishenki oli mielestäni sellainen, mistä voisimme Suomessa ottaa oppia.

Käyntikohteet

Teksti: Leevi Sorvali, Aaro Isomäki ja Joonas Kesäniemi

Tutustuimme kaupunkiin jalan ja myös kaupunkijunasta käsin ja saimmekin hyvän yleiskuvan vanhasta baijerilaisesta kaupungista. Sitä tietenkin pommitettiin toisessa maailmansodassa, mutta paljon säilyi ehjänä. Tästä näimme pienoismallin kaupungintalolla.

Opintomatalla kävimme tutustumassa juutalaiskeskukseen, jossa kerrottiin uskonnosta ja keskuksen toiminnasta pitkälti maahanmuuttajien näkökulmasta. Jotkut asiat olivat meille suomalaisille uskonnon tunneilta tuttuja asioita. Oli mielenkiintoista päästä näkemään juutalaisille tärkeitä reliikkejä ja tiloja, kuten toorakäärö ja synagoga. Residenz Würzburg eli Würzburgin linna hallitsee kaupunkikuvaa keskustassa. Vuonna 1744 valmistunut barokkipalatsi oli mielestämme hieno ja vaikuttava sekä opastus mielenkiintoinen. Palatsissa oli hyvä tunnelma ja taideteokset seinillä olivat upeita.

Meidät perehdytettiin kaupungin 'Umweltstation'-ympäristökeskuksen toimintaan, arkkitehtuuriin ja energianlähteisiin. Rakennus oli soikion muotoinen ja rakennettu vanhan linnakkeen viereen. Keskus oli ulkonäöltään todella moderni, erilainen ja hieno. Käyntikohteet Würzburgissa olivat mie-

lenkiintoisia, koska jokainen käyntikohde, jossa kävimme, oli erilainen.

Vierailimme lisäksi myös alueen viiniviljelmillä, joissa viiniviljelijä/viininviljelyn professori ammatikorkeakoulusta esitteli meille sateisena iltapäivänä viljelmiänsä, niiden historiaa, tuotantoa ja myyntiä. Würzburgin viiniviljelmät ovat Saksan pienimpiä.

Ruokakulttuuri

Teksti: Juho Simola ja Leevi Sorvali, kuvat teksteineen: Daniel Voutilainen

Kouluruoka oli Dagissa tarkoitettu lähinnä nuoremille, alaluokkien oppilaille. Koulun pohjakeroksessa sijainnut ruokala ei ollut meille tuttu, suuri ja avara, eikä sieltä saanut ilmaista ruokaa. Ruoasta täytyi maksaa, mikä tuntui meistä tietenkin harmilliselta, ja itse syöminen suoritettiin erillisissä luokkatiloissa. Syömämme ruoka oli kuitenkin maukasta, ja positiivista oli se, että ruokala myi tuoreita leipomotuotteita. Lukioikäisten opiskelijoiden keskuudessa tuntui olevan käytäntönä ottaa joko omat eväät, ostaa vain jotain pienempää ruokalasta tai käydä syömässä jossakin ihan muualla.

Yksi ohjelmanumero koulussa oli kotitalouden luokassa, jossa kaikki projektin jäsenet kokkasivat maidensa perinneruokia. Kotitalouden luokka jättikin suomalaiseseen ryhmäämme lähtemättömän vaikutuksen siivottomuudellaan ja sai meidät arvostamaan yläkoulujemme vastaavia. Tilannetta ei yhtään parantanut se, että suurin osa saksalaisista ja ranskalaisista "joutui poistumaan" juuri kun valtavan tiskivuoren valloittaminen alkoi. Tilanteesta kuitenkin selvittiin suomalaisella sisulla.

Saksalaisten ja suomalaisten lisäksi kokkaamassa olivat koulun ranskalaiset ja tshekkiläiset oppilaat ja harjoittelijat. Oli mielenkiintoinen makuelämys saada maistaa ruokia muista maista ja verrata niitä kotimaisiin herkkuihin. Muista maista tulevien opiskelijoiden valmistamat ruoat olivat myös hyviä, mutta suomalainen ruoka on kyllä korvaamatonta. Keitimme glögiä mehusta ja mausteista, teimme lohileipiä, munariisipasteijoita,

cocktailtikkuja ja mustikkapiirakkaa. Onneksemme nykyisessä globalisoituneessa maassa saamme kokeilla makuelämyksiä kotimaasta sekä ulkomailta.

Toki ehdimme ravintoloihinkin, joiden hintataso on Suomeen verrattuna hieman edullisempi.



Ensimmäisenä iltana kävimme pastaravintolassa, joka sijaitsi aivan hotellimme kivijalassa. Kuvassa oleva pasta bolognese oli tosi maukasta ja maistui ihan kuin Italiassa syöty pasta. Olin yllättynyt.



Tykkäsin schnitzelistä, joka on suosittua Saksassa. Paistetut ja paneroidut pihvit tarjottiin paistettujen perunoiden ja salaatin kanssa. Toivon, että meidän koulussamme olisi tällaista ruokaa.

Koti ja perheet

Teksti ja kuva: Alma Rihula ja Nea Nokkanen

Muutammat meistä majoittuivat isäntäperheissä opintomatkan ajan. Meidän kotimme sijaitsi korkealla kukkulalla, jonne tie oli mutkikas. Korvat menivät hieman lukkoon matkaa taitettaessa.

Pihaan mennessä oli sähköinen automaattiportti, joka avautui kaukosäätimestä painettaessa. Sijainnin takia talossa ei ollut oikein minkäänlaista pihaa. Vaikka ulkona oli plussakeli, niin talon sisällä oli harvinaisen viileää, johtuen laattalattioista ja mattojen puutteesta. Kolmikerroksisen talon yläkerrassa sijaitsivat makuu- ja kylpyhuoneet, keski-kerroksessa keittiö, olohuone sekä ruokailutila ja pohjakerroksessa kodinhoitohuone. Keski-kerros on hyvin avara ja sieltä pääsee isolle näköalaterassille, josta on näkymä kaupungin keskustaan ja viinitiloille. Talon kokoon nähden keittiö on todella

pieni. Hanoista saa juomakelpoista vettä, mutta se on hiukan kalkkisen makuista. Kodissa on myös kaasuhellat, mikä ei ole kovin tavanomaista suomalaisille kodeille.

Perhe otti meidät hyvin lämpimästi vastaan heti juna-asemalle saavuttuamme. Perheeseen kuuluu isä, äiti ja kaksi tytärtä. Perheenjäsenet ovat selvästi hyvin läheisiä toistensa kanssa, ja täten meistä tuntui alusta asti, että olisimme osa perhetä. Perheellä oli tapana syödä illallinen yhdessä pöydän ääressä ja keskustella päivän tapahtumista sekä elämän kulusta jopa usean tunnin ajan. Talossa soi aamusta iltaan musiikki kaiuttimien kautta, mikä loi mukavan tunnelman.

Matkan aikana perheestä tuli meille oikein tärkeä ja läheinen. Olemme matkan jälkeen viestitelleet perheen äidille ja suunnitelleet reissua sinne.



Paikalliset ja kieli

Teksti: Silja Lehtinen

Kun saavuin ensimmäistä kertaa isäntäperheeseen Würzburgissa, esittelin itseni saksaksi melkein ongelmitta. Loppumatkan ajan isäntäperheeni puhui minulle vain saksaa, minun ikäistä ystävääni lukuun ottamatta. Tämä oli aluksi pieni kulttuurishokki, mutta siihen tottui nopeasti. Minulla

kävi erittäin hyvä tuuri siinä, että olin opiskellut saksaa jo hieman yli vuoden ennen matkaamme. Vaikka en ymmärtänyt kaikkea, tiesin kuitenkin, mistä oli kyse. Saksalaiset puhuvat tunnetusti hyvin nopeasti meihin suomalaisiin verrattuna, joten oli miltei mahdotonta saada puheesta selvää ensimmäisellä kuuntelukerralla. Ikäistemme saksalaisten oma englannintaito oli ymmärrettävän hyvällä tasolla, mikä helpotti kommunikointia.

Pääsin kokemaan myös ranskan kielen opiskelua koulussa, koska ystäväni isäntäperheestäni opiskeli myös ranskaa, kuten minäkin. Ranskan tunti saksaksi oli hyvin mielenkiintoinen kokemus. Vaikka ranskanopettaja ei puhunut englantia, pärjäsini ranskantaidollani hyvin koko oppitunnin.

Keskieurooppalaisten vieraanvaraisuus tuli myös

nopeasti ilmi joka paikassa, jossa kävimme. Niin kotona, koulussa kuin kaupassakin saksalaiset olivat kohteliaita ja vieraanvaraisia; sanoivat *danke* ja *bitte*, tarjosivat ruokaa ja keskustelivat mukavia. Sain jopa läksiäislahjan isäntäperheen äidiltä.

Ikätoverimme Saksasta olivat jo valmiiksi tuttuja minulle heidän vierailustaan Suomeen viime keväänä, ja heidän kanssansa vietimmekin paljon ikimuistoista aikaa. Vapaa-ajalla kiertelimme kaupungissa muun muassa vanhan linnan luona, pidimme karaokeillan ja keskustelimme hyvän ruoan merkeissä. Myös uusia tuttavuuksia tuli, kuten tšekkiläiset työharjoittelijat, jotka olivat osin samassa projektissa kuin me. Kokonaisuudessaan opintomatkamme oli ikimuistoinen ja maailmaa avartava kokemus.

Liikunta ja urheilu antavat monelle opiskelijalle paljon

Kun koulupäivät ovat pitkiä, opiskelun ja harrastusten yhdistäminen ei ole aina helppoa. Kannattaa kuitenkin mahdollisuuksien mukaan pyrkiä jatkamaan harrastusta, jota pitää mielekkäänä ja tärkeänä.

Seuraavassa on viisi ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kannustavaa tarinaa liikunnan ja urheilun harrastamisesta. Tekstit kirjoitettiin kevätlukukauden opintojaksolla S24.

Kuntosaliharjoittelu elämäntapana

Teksti: Akram Hassan

Olen 17-vuotias lukio-opiskelija, joka panostaa terveelliseen elämäntapaan ja aktiiviseen urheiluun. Harrastin aikaisemmin jalkapalloa, mutta jouduin valitettavasti lopettamaan polvivamman takia 13-vuotiaana. Se ei kuitenkaan lannistanut intoani liikuntaan. Nyt vietän aikaa kuntosalilla pitääkseni itseni kunnossa ja terveenä.

Syy, miksi valitsin juuri kuntosalilla käymisen, oli se, että polvileikkauksen jälkeen minun oli pakko treenata jalkaani ja yrittää saada se takaisin kuntoon. Siitä alkoi minun kuntosaliurani, ja aloin pik-

kuhiljaa kiinnostua ja oppia vähän lisää lajista. Varsinkin kun se ei ole joukkuelaji, mitä kovemmin työskentelen, sitä parempia tuloksia saan ja saavutan tavoitteeni. Opiskelijana kuntosali antaa minulle stressinlievitystä, parantunutta keskittymiskykyä, hyvää fyysistä kuntoa, parempaa unta, sosiaalisia kontakteja, itsetuntoa ja parempaa terveyttä.

Tanssi keinona rentoutua ja ilmaista itseään vapaasti

Teksti: Yvonne Izabayo

Tanssi ei ole virallinen harrastukseni, mutta se on ollut osa arkeani. En ole koskaan osallistunut tanssitunneille tai liittynyt mihinkään tanssiryhmään, mutta kotona tanssiminen on ollut lempipuuhaani lapsuudesta asti.

Olen löytänyt ilon ja inspiraation erilaisista tanssityyleistä YouTube-videoiden avulla. Se on ollut minulle tapa nauttia musiikista täysillä. Afrobeats on yksi lemppareista. Kotini on minun tanssisalini, ja harjoittelen siellä lähes päivittäin. En noudata mitään tiukkaa aikataulua tai harjoitusohjelmaa,



Yvonne, Victor, Abdikarin, Louis ja Akram näyttävät omalla esimerkillään, että liikunnan harrastamiselle löytyy monta erittäin hyvää syytä. (Kuva: Mika Hamari)

vaan tanssin milloin siltä tuntuu. Usein musiikin soidessa löydän itseni tanssimasta samalla kun teen muita askareita kotona, kuten tiskaan, siivoan tai vain olen sisarusteni kanssa. Tanssi on minulle tapa rentoutua ja irrottautua arjen stressistä sekä ilmaista itseäni täysin vapaasti.

En näe tanssissa onnistumisia tai pettymyksiä samalla tavalla kuin virallisemmissa harrastuksissa. Se on minulle enemmänkin tapa nauttia hetkestä ja musiikista. Jokainen tanssihetki on mahdollisuus oppia jotain uutta itsestäni ja omista kyvyistäni. Se antaa minulle iloa ja energiaa arkeen. Valitsin tanssin, koska se on aina ollut osa minua ja tapa ilmaista itseäni. Parasta siinä on se vapaus ja ilo, jonka musiikki tuo mukanaan. Tanssi on minulle tapa nauttia elämästä ja hetkestä, unohtaa huolenaiheet ja vain olla läsnä musiikin ja liikkeen kanssa.

Opiskelun ja tanssimisen yhdistäminen ei ole ollut vaikeaa. Voisit löytää minut koulun käytäviltä tanssimasta ystäväni kanssa tai rentoutumassa musiikin parissa. Se on minun tapani löytää tasapainoa arjen kiireiden keskellä ja saada energiaa opiskeluun. Tanssi on minulle enemmän kuin harrastus - se on osa minua ja tapa elää elämää täysillä.

Jiu-jitsu lempilajina

Teksti: Victor Nicoara

Olen ollut urheilullinen pienestä pojasta lähtien. Olen ollut aina energinen ja halukas liikkumaan mahdollisimman paljon. Aloitin liikuntani Moldovassa uinnilla, olin silloin kuusi vuotta vanha. Silloin minua ei kiinnostanut, mikä laji on kyseessä, kun vaan pystyin liikkumaan. Alussa oli paljon epäselvyyksiä, mutta löysin nopeasti oman tahtini. Tätä kesti viisi vuotta, ennen kuin tulin Suomeen.

Suomeen tultuani yritin uintia, mutta silloin minua ei kiinnostanut enää ja oli haastavaa puhua suomeksi. Jonkin ajan kuluttua, ilman mitään harrastusta, kysyin yhdeltä koulukaveriltani, joka harrasti brasilialaista jiu-jitsua. Hän selitti minulle, että se on painilaji, jossa lukotetaan ja kuristetaan itsepuolustukseksi. Se vaikutti minusta kiinnostavalta, ja päätin kokeilla sitä. Ensimmäisten treenien jälkeen olen ollut ihastunut tähän lajiin.

Jiu-jitsu on vieläkin minun lempilajini, jota harrastan sen vieläkin. Mutta lukioon tullessa asiat ovat muuttuneet. Lukion opiskelu on vienyt paljon aikaa harrastuksilta ja vapaa-ajasta. Erityisesti päätöviikot ovat olleet stressaavia. Vaikka lukiossa opiskelu tuntuisi kuinka vaikealta tai haastavalta, yritän parhaani mukaan jatkaa urheilua. Vaikka kuinka on joskus surullista, en luovuta, vaan jatkan lempiharrastuksiani. Harrastukset ovat tärkeä

osa minua ja edistävät terveyttäni ja motivaatiotani, enkä antaudu niistä.

Jalkapallo itseilmaisun tapana

Teksti: Abdikarin Suleman

Jalkapallo on minulle enemmän kuin vain peli – se on intohimo, elämäntapa ja joskus jopa identiteetti. Tässä haluaisin syventyä siihen, miksi pelaan jalkapalloa ja kuinka se täyttää tarpeitani monella tasolla.

Ensinnäkin jalkapallo tarjoaa minulle ainutlaatuisen tavan ilmaista itseäni. Kentällä voin näyttää taitoni, luovuuteni ja kehittää strategista ajattelua. Jokainen peli on kuin taideteos, jossa jokainen pelaaja on taiteilija omalla tavallaan. Tämä mahdollisuus ilmaisuun on korvaamaton osa minun jalkapallokokemustani.

Toiseksi jalkapallo opettaa minulle arvokkaita elämäntaitoja, kuten tiimityötä, johtajuutta ja sitoutumista. Jokainen harjoitus ja peli vaativat yhteistyötä ja kommunikointia joukkueen kanssa. Lisäksi jalkapallo opettaa minulle vastuuta omasta kehostani ja terveydestäni, sillä loukkaantumiset ovat osa pelin luonnetta.

Loukkaantumiset ovatkin osa jalkapallon karua todellisuutta. Vaikka ne voivat olla fyysisesti ja henkisesti haastavia, ne opettavat minulle kestävyyttä ja sitkeyttä. Loukkaantumisten kautta opin myös kuuntelemaan kehoani paremmin ja hoitamaan sitä asianmukaisesti. Ne ovat muistutus siitä, että jalkapallo ei ole aina helppoa, mutta se on sen arvoista.

Fyysisen kunnon lisäksi jalkapallo tarjoaa minulle myös henkistä hyvinvointia. Pelaaminen auttaa minua lievittämään stressiä ja huolta. Kentällä tunnen itseni eläväksi ja vapaaksi, mikä on korvaamatonta nykypäivän kiireisessä maailmassa.

Jaksamisen merkitys on ehdottomasti keskeinen osa jalkapalloa ja sen harjoittelua. Jalkapallo vaatii omistautumista ja säännöllistä treenaamista menestyksen saavuttamiseksi kentällä. Mutta joskus, etenkin aamuisten treenien osalta, jaksaminen voi olla todellinen haaste.

Herääminen aikaisin aamulla, kun muut vielä

nukkuvat, voi tuntua ylivoimaiselta tehtävältä. On vaikea kuvata sitä tunnetta, kun herää pimeyden ja hiljaisuuden keskellä tietäen, että sinun on lähdettävä harjoituksiin. Sänky tuntuu niin houkuttelevalta, ja mieli taistelee vastaan. Kuitenkin jalkapallon harrastajana tiedän, että sitoutuminen treeneihin on välttämätöntä kehittymisen ja menestyksen kannalta.

Kuitenkin, kun ylitän tuon ensimmäisen kynnyksen ja pääsen harjoituskentälle, kaikki muuttuu. Kun alamme lämmitellä ja keskittyä harjoituksiin, tunnen energian virtaavan takaisin. On jotain maagista siinä, kun pelaat jalkapalloa varhain aamulla raikkaassa ilmassa, kun aurinko vastanousee taivaanrannasta. Jokainen potku palloon herättää minut todellisuuteen ja auttaa minua unohtamaan väsymyksen.

Kun harjoitus päättyy ja olen suihkun lämpimässä, tuntuu uskomattoman hyvältä. On tyydyttävää tietää, että olen tehnyt sen, voittanut laiskuuden ja väsymyksen. Tunnen oloni virkeämmäksi ja vahvemmaksi kuin koskaan ennen. Treenien jälkeinen hyvä fiilis ja energian tunne ovat palkintoja, jotka tekevät kaiken vaivan arvoiseksi, mitä en saa muualta.

Joten vaikka aamuisiin treeneihin lähteminen voi olla haastavaa, tiedän että se on osa prosessia kohti omia tavoitteitani jalkapallon parissa. Jokainen treenikerta tuo minut lähemmäksi parempaa versiota itsestäni, sekä kentällä että sen ulkopuolella. Joten vaikka matka voi olla raskas, se on silti täynnä merkityksellisiä hetkiä ja saavutuksia.

Lyhyesti sanottuna jalkapallo on minulle enemmän kuin pelkkä peli – se on elämäntapa, joka tarjoaa minulle mahdollisuuden ilmaista itseäni, kehittää taitojani ja oppia arvokkaita elämäntaitoja. Vaikka matka jalkapallon parissa voi olla vaikea ja haastava, se on silti täynnä iloa, intohimoa ja palkintoja. Jalkapallo on osa minua, ja olen kiitollinen jokaisesta hetkestä, jonka saan viettää sen parissa.

Koripallo intohimona

Teksti: Louis Sibomana

Urheilu on aina ollut intohimoni. Lapsena tykkäsin kokeilla eri lajeja, mutta koripallo ja jalkapallo erotuivat. Vietin monia tunteja harjoituskentillä, kehittämällä taitojani ja rakentaen fyysistä kuntoani kuntosaliharjoittelun avulla. Treenaan neljä kertaa viikossa. Säännöllinen harjoittelu on tärkeää, sillä se auttaa minua kehittymään sekä fyysisesti että teknisesti lajissani.

Loukkaantuminen

Treenaaminen ei ole ollut aina täynnä innostusta ja intohimoa. Olen kohdannut polvivamman, joka on rajoittanut liikkumistani ja vaikuttanut harjoitteluuni esimerkiksi sillä tavalla, että olen joutunut pitämään lepopäiviä treeniviikoista ja joskus jopa kuukauden, kun se oli pahimmillaan. Sen aikana olen keskittynyt parantumiseen ja kuntoutukseen, jotta voisin palata kentälle vahvempana.

Vamma on saanut minut harkitsemaan lopettamista, mutta joka kerta kun astun kentälle, tunnen sen vetovoiman. On vaikeaa lopettaa jotain, mitä tykkää tehdä. Mietin, että sillä eletään ja teen parhaani kuntoutukseni polvivammasta ja etsin tapoja pysyä mukana lajin parissa.

Tulevaisuus

Tällä hetkellä Kouvolassa ei ole mahdollisuutta jatkaa koripalloa U19-joukkueessa. Olemme jakanneet niin monta hienoa hetkeä yhdessä kentällä ja sen ulkopuolella, että meistä on tullut enemmän kuin vain joukkuekavereita. Nyt kun meidän joukkueemme ei enää pelaa yhdessä, tuntuu haikealta ajatella, että emme enää taistele yhdessä voitosta.

Tottumus mennä MLL Areenalle joka päivä oli vahva osa arkeani, ja nytkin tuntuu kuin osa minusta olisi edelleen matkalla sinne. Tunteet ja ajatukset vievät minut automaattisesti sinne, vaikka tiedän, etten ole menossa.

Saavutukset

SM-pronssimitali on yksi urani kohokohdista, jota muistelen aina ylpeydellä. Se ei ollut pelkkä saavutus minulle, vaan edusti vuosien kovaa työtä, omistautumista ja tiimityötä. Se oli hetki, joka vahvisti uskoani itseeni ja kykyihini, ja joka opetti minulle, että minulla on rooli joukkueessa. Se oli myös todiste siitä, että pystyin voittamaan vastoin käymiset ja haasteet, kuten polvivammmani, ja nousemaan takaisin vahvempana kuin koskaan.



Puhdissa pelaava Pihla saa pesäpallosta paljon

Teksti: Nico Lindström, kuvat: Ville Vuorinen

Yhteen oppilaitokseen mahtuu monenlaista harrastajaa, eikä Kuusankosken lukio ole poikkeus. Lukiomme opiskelija **Pihla Tikka** on omistautunut pesäpalloilija. Haastattelussa hän kertoikin kaikenlaista odotettua ja odottamatonta tästä jalosta pallopelistä, joka on Kouvolan alueella supersuosittua.

Pihla kertoo pelanneensa pesäpalloa kuusi vuotta. Harrastus lähti siitä, kun pienenä Pihlan vanhemmat kuskasivat häntä erilaisiin harrastuksiin ja pesäpallo sitten jäi mukaan. Nykyään Pihla pelaa Kuusankosken Puhdissa ja Haminan Palloilijoissa. Viime kauden päätteeksi Puhti nousi suomen-sarjasta Ykköspesikseen.

Pesäpallonpelaajat tekevät paljon juoksu- ja voimaharjoituksia. Pihla kertookin, kuinka erilaisia treenejä voi olla hänellä jopa yhdeksän kertaa viikossa ja kuinka toisinaan voi olla rankkaa matkustaa koulupäivän jälkeen Haminaan. Nämä eivät silti ollenkaan Pihlaa lannista, ja hän kokee paloa harrastukseensa ja pistää sen edelle. Harmillisesti kuitenkin toisinaan vapaa-aika jää vähemmälle ja muun muassa Islannin opintomatka jäi sivu suun.

Monella saattaa myös olla sellainen harhaluulo, että pesäpallon harrastus keskeytyisi talvella. Näin ei ole. Harrastaminen sujuu hyvin erilaisissa sisähalleissa, vaikka niitä ei ole ihan aina räätälöi-

ty pesäpallolle. Sinälään halleissa ei ole mitään vikaa, mutta hiekkalattiat ja tekonurmet ovat kyllä pesäpalloilijoilla toivelistalla. Pihlan mielestä Kouvolan hallit ovat pääsääntöisesti ykkösluokkaa ainakin Haminaan verrattuna.

Kuitenkin nimenomaan kesät saattavat osoittautua hyvin kiireisiksi. Pelejä saattaa olla jopa kolme kertaa viikossa, mikä ei ehkä heti kuulosta niin paljolta, mutta täytyy muistaa, että vieraspeleihin täytyy matkustaa. Kesäisin Pihlalla onkin ollut hankaluuksia sopia mitään, ja yksi keikkakin on jäänyt väliin. Parasta Pihlasta kuitenkin on nimenomaan joukkueen yhteisöllisyys, ja hän on saanut paljon eri-ikäisiä tovereita pesäpallosta. Hauskana tarinana Pihla kertoo joukkueen ”sakkojärjestelmästä”. Jos joku on unohtanut varusteita tai muuta vastaavaa, niin joutuu maksamaan sakkoja ja sitten rahat käytetään koko joukkueen yhteiseen hyvään. Huvittuneena Pihla kertookin maksaneensa yhden kauden aikana sata euroa sakkoja.

Kaiken kaikkiaan pesäpallo on ollut Pihlalle antoisaa harrastus, josta hän nauttii paljon. Hän on saanut siitä paljon, eikä loppua ole näkyvissä. Vaikka naisten urheilu on yleisesti vähemmän suosittua kuin miesten, pesäpallo on suosittua. Puhdin katsojämäärät ovat kasvaneet, sillä ensi kesänä on tarjolla Ykköspesistä, mikä lisää markkinointimahdollisuuksia. Tästä syystä seura pyrkiikin kasvattamaan someolemustaan. Puhdin somevastaavana toimiva ja seuraa pelikentällä edustava Pihla kannustaa tulemaan katsomaan pelejä!



KuLun tulevat keltanokat hoi!

Teksti: Veera Backman

Yläkoulusta lukioon siirtyminen on iso harppaus monellakin tavalla. Vastuu omasta opiskelusta kasvaa, ystäväpiiri voi muuttua ja moni onkin hukkassa oman tulevaisuutensa suhteen. Alussa kaikki on uutta ja epävarmaa.

Yksi suuri muutos lukioon vaihdettaessa on, että vastuu opiskelusta siirtyy täysin itselle. Tietysti apua saa opettajilta, opinto-ohjaajalta ja muulta koulun henkilökunnalta, mutta kukaan ei enää kädestä pitäen auta kaikessa. On löydettävä itselleen sopivat oppimistavat ja asetettava itselleen tavoitteita. Jotkut tavoittelevat opintojaksoista läpikäymistä, toiset taas huippuarvosanoja.

Peruskoulun viimeisenä vuotena en tiennyt oikein, mitä odottaa lukiolta. Tietysti tiesin sen olevan haastavampaa kuin yläaste, mutten tiennyt, millä tavalla tai miten erilaisia tehtävät ja kokeet olisivat. Näin lukion ykkösen näkökulmasta tehtäviä ei ole paljoa enempää kuin ennen, mutta ne ovat vaativampia ja vievät enemmän aikaa. Joissain aineissa voit tosin itse päättää, vaivaudutko tekemään esimerkiksi kotitehtäviä vai et (tietysti vaikuttaen arvosanaan). Kokeet taas riippuvat paljon opettajasta, erona tietysti se, että ne tehdään pitkälti Abitissa läppäreillä. Loppujen lopuksi lukio

ei ole vaikeaa, se vain vaatii enemmän sitoutumista ja töitä, jos haluaa pärjätä.

Jos joku tuleva keltanokka lukee tätä rustausta, niin tässä pari vinkkiä: lukion aloittaminen on kaikille yhtä hämmentävää ja kaikki joutuvat opettelemaan samat uudet käytännöt. Omat läppärit, koeviikot, periodit, opintojaksot yms. ovat kaikki uusia asioita, mutta niihin sopeutuu nopeasti. Tämän kaiken keskellä onkin mukavaa pysyttäytyä siinä omassa turvallisessa kaveriköörissään, mistä pääsenkin asian ytimeen. Lukion aloitus on loistava tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin ja saada uusia ystäviä. Omassa tutussa ryhmässä piilottelu ei edesauta uusien kontaktien saamista tai ryhmähengen syntyä.

Lopuksi haluaisin vielä mainita kuuluisat “lukiossa saa lisäaikaa miettiä”- ja “lukiossa pitää tietää, mitä haluaa tehdä tulevaisuudessa” -lausahdukset. Molemmat näistä ovat totta, mutta heti ei tarvitse tietää, mitä kaikkia aineita aikoo kirjoittaa yo-kokeissa. Kuitenkin, jos haluaa opiskelemaan esimerkiksi lääketiedettä, on hyvä tietää, mitä aineita silloin täytyy kirjoittaa. Tästä ei kuitenkaan kannata ottaa paineita, sillä asiat varmasti selviävät lukiotaipaleen aikana.

