

# RO-ISKU

11.4.2024

Ajankohtaisia asioita

Yrittäjän polku – Sinun polkusi?

Vinkkejä arjessa jaksamiseen

Keke-ryhmän tietovisa

Huumorintaju - huhtikuun luontevahvuus

Lukio-opintoja kesällä

Tutor games -pistetilanne



# AJANKOHTAISIA ASIOITA

## 23-ryhmät

- 17.4. Tuntipalkin 7 oppitunti poikkeuksellisesti klo 13.20 – 14.40.  
Tiistaina 30.4. ei ole tuntipalkin 7 oppituntia.
- 18.4. Koko lukion [etäopiskelupäivä](#) torstain lukujärjestyksen mukaan. Saat opiskeluohjeet aineenopettajilta.
- 25.4. Nuorten kesätyö- ja välivuosimahdollisuudet ulkomailla (Allianssi) klo 13.20 – 14.05. Lisätietoa tulossa Wilma-viestillä.

Tutor-kurssilla on vielä tilaa. Ilmoittaudu Kitille Wilma-viestillä.

Ykkösten ohjauskeskustelut oman opinto-ohjaajan kanssa jatkuvat periodissa 5. Saat kutsun opolta Wilma-viestillä.

# AJANKOHTAISIA ASIOITA

## 22-ryhmät

- 15.4. Yo-info syksyn 2024 yo-kirjoituksiin osallistuville klo 13.20 – 14.05 ruokalassa.
- 17.4. Tuntipalkin 7 oppitunti poikkeuksellisesti klo 13.20 – 14.40.  
Tiistaina 30.4. ei ole tuntipalkin 7 oppituntia.
- 18.4. Koko lukion [etäopiskelupäivä](#) torstain lukujärjestyksen mukaan. Saat opiskeluohjeet aineenopettajilta.
- 25.4. Nuorten kesätyö- ja välivuosimahdollisuudet ulkomailla (Allianssi) klo 13.20 – 14.05. Lisätietoa tulossa Wilma-viestillä.



## Yrittäjän polku – Sinun polkusi? -teemapäivän 17.4.2024

- Luksian tilaisuus striimataan lukiolle **luokassa B205**
- Viisi kiinnostavaa, inspiroivaa ja erilaista uratarinaa ja yrittäjäpolkua sekä tietoiskut yrittäjäyiosaamisesta

**9.30 – 10.00 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy / Jutta Österberg-Hurme**

**10.15 – 10.45 Rakennusliike Sundholm Oy / Hannu Saarelma**

**10.45 – 11.00 Omistajanvaihdos / Suomen Yrittäjät, Anneli Komi**

**12.00 – 12.30 Digiteam Oy / Antti Kärki**

**12.45 – 13.15 Lohjan Autotalo Oy / Juhani Mattinen**

**13.30 – 14.00 Mehiläinen Lohja / Jaana Huusko-Röhrs**

Ilmoittautuminen Yrittäjäpäivän esityksiin

Ilmoittautumislistat 2.krs opon  
ilmoitustaululla



# Vinkkejä arjessa jaksamiseen

Opiskelijoiden vinkit  
koonnut KEKE-ryhmä

## Kaverit ja ystävät

- Hoida kavereita myös koulun ulkopuolisten kavereiden kanssa
- Vaihda kuulumisia kasvokkain
- Vietä aikaa vaikkapa bilispöydän ääressä välitunnilla
- Kavereiden kanssa opiskelu voi olla tehokasta ja kannustavaa
- Arjen aidot kohtaamiset auttavat jaksamaan
- Käy vapaa-ajalla vaikka kahvilla ystävän kanssa

## Nukkuminen

- Nuku hyvin, vähintään 9h
- Ota päikkärit
- Kuuntele musiikkia nukahtamisen helpottamiseksi
- Irrota ajatukset stressaavista asioista ennen nukkumaanmenoa esim. kirjaa lukemalla
- Varaa aikaa levolle ja pyri menemään aina samaan aikaan nukkumaan
- Älä tee koulujuttuja yöllä!

## Perheen ja koulun tuki

- Perheen kannustus ja tsemppaus
- Suhteet perheeseen kunossa
- Positiiviset kommentit
- Ihanat opettajat ja henkilökunta, mielenkiintoiset opintojaksot
- Opettajat auttavat ongelmatilanteissa
- Perjantaimusat
- Koulun yhteiset tempaukset ja juhlat

## Vapaa-aika ja harrastukset

- Mieleisiä juttuja vapaa-ajalla
- Ei-stressaava harrastus
- Itsensä toteuttaminen
- Pelaaminen
- Musiikin kuuntelu tai sen soittaminen
- Hyvä kirja, tanssiminen, käsityöt, piirtäminen
- Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen vaikka koiran kanssa
- Aikaa itselle, "nollaa" välillä

## Terveellinen ruoka ja sopivasti herkuttelua

- Hyvä ja terveellinen ruokavalio
- Ei liikaa sokeria, karkkien syönnistä tulee nuutunut olo
- Kahvia tarpeen mukaan
- Nauti hyvästä ruoasta
- Rentoudu illalla hyvällä ruoalla ja juomalla
- Syö riittävän usein ja monipuolisesti - muista myös välipalat!

## Urheilu ja liikunta

- Monipuolinen liikunta
- Sali
- Arkiliikunta, eli vaikka kävellen kouluun
- Ulkona liikkuminen esim. kävellen tai pyörällä
- Välitunnilla ulkoileminen
- Valitse itsellesi mieluisa liikuntamuoto: jooga, laskettelu, kävely koiran kanssa, hiihto, juoksu....
- Mieli virkistyy liikkumalla!

## Arjen suunnitteleminen


- Tee aikataulu, jotta hahmotat paremmin lukion työmäärän
- Suunnittelu auttaa hallitsemaan omaa ajan-käyttöä ja tasapainottamaan opiskelua ja vapaa-aikaa
- Tee selkeä jako työn ja vapaa-ajan välille
- Toimivat arkirutiinit
- Koulumatkat bussissa voi käyttää nukkumiseen, lukemiseen tai opiskeluun

## Tulevaisuuden suunnitelmat

Usko omaan tulevaisuuteen!







LYLL:in Kestävän kehityksen  
ryhmä KeKe jatkaa kevätkautta

hyvinvointiteemalla:

Arjessa jaksamiseen saatiin edellä hyviä  
vinkkejä ja niistä kannattaa ottaa itsellesi  
sopivimmat käyttöön.

RO:n johdolla tehdään nyt samaan aiheeseen  
liittyvä tietovisa (koko ryhmä yhdessä):

Hyvinvointikysely

Parhaalle ryhmälle luvassa **hyvät**

**palkinnot** 😊







# Huumorintaju

## Kykyä

kertoa vitsejä,  
arvostaa komiikkaa,  
nauraa toisten  
vitseille ja saada  
myös toiset  
nauramaan

## HUHTIKUUN VAHVUUS

Myönteistä,  
leikillistä  
suhtautumista  
elämään,  
arkeen ja sen  
tapahtumiin

## Taitoa

löytää komiikkaa  
myös vaikeista  
asioista ja keventää  
tilanteita huumorin  
avulla

Koonnut

Maria Hormavirta ja Kaisa Saukko





# Miksi huumorintaju on tärkeää?

Huumori  
vähentää  
kritiikkiä ja  
tarvetta  
kilpailulle

Huumori  
parantaa  
fyysistä ja  
psykkistä  
terveyttä

Huumori  
yhdistää,  
vahvista  
ihmissuhteita ja  
kasvattaa sosiaalisia  
taitoja

Nauru  
rentouttaa,  
aktivoi aivojen  
palkitsemisjärjestelmää  
ja vähentää  
stressihormonia

Koonnut

Maria Hormavirta ja Kaisa Saukko



# Onko huumorintaju vahvuuteni?

Nauraminen  
ja vitsaileminen  
on minulle  
luontevaa

Arvostan  
huumoria ja  
komiikkaa

Pystyn  
nauramaan  
itselleni  
ja omille  
kömmähdyksille

Tarkastelen  
elämää ilon,  
naurun ja  
myönteisyyden  
kautta

Haluan  
naurattaa  
muita

Koonnut

Maria Hormavirta ja Kaisa Saukko



# MIKSI LUKIO-OPINTOJA KESÄLLÄ?



- opintojen täydentäminen
- hylättyjen uusiminen
- oman osaamisen kehittäminen yo-aineissa tai haasteellisissa aineissa
- abikurssit



# KESÄOPISKELUN VAIHTOEHTOJA

Aikuislukiot

Esimerkiksi Lohjan, Eiran ja Espoon  
aikuislukiot

Kesälukio

Suomessa, ulkomailla

Kesäyliopistot

Helsingin seudun kesäyliopisto

Turun kesäyliopisto

Nettilukio

Avoin yliopisto

Avoin ammattikorkeakoulu





# LOHJAN LUKION AIKUISLINJA

- Abikursseja elokuussa maanantaista perjantaihin klo 15.10 – 21.00
- Äi, MaA/MaB, RuB1, EnA
- Maksutonta aineopiskelua LYLL:n opiskelijoille

# VAIHTOEHTOJA



- Kesälukiot: [www.kesalukio.fi](http://www.kesalukio.fi)
- Lohjan lukion aikuislinja: <https://peda.net/lohja/lukiokoulutus/lla>
- Espoon aikuislukio: <https://www.omnia.fi/koulutustarjonta/espoo-aikuislukio/espoo-aikuislukion-verkko-opinnot>
- Eiran aikuislukio: <https://www.eira.fi/fi/tule-opiskelemaan/kesaopetus/>
- Kesäyliopistot (Helsinki, Turku): [www.kesayliopistot.fi](http://www.kesayliopistot.fi)
- Myös avoimet yliopistot ja avoimet ammattikorkeakoulut tarjoavat opintoja kesällä.



## 9.4 Tutor games muutamia pistetilanteita

- Palapelitehtävä varsin tiukka yhden pisteen ero, ennätysaika toistaiseksi 2,04,72
- Tikanheitossa ero vain muutama piste
- Puttaamisessa selvässä johdossa kakkoset
- Koripallonheitto pisteet melko tasan, mutta ennätys huikea 20p
- Piirtämistehtävä edetään tasoissa
- Frisbeegolf edetään tasoissa
- Kakkoset johtavat, mutta ykköset nousevat tästä vielä!
- Ensi viikolla ti 16.4. pelit jatkuvat!