

RYHMÄNOHJAUSTUOKIO TO 23.1.2025 KLO 12.00

MITÄ KUULUU?

Kevätlukukausi on hyvässä vauhdissa. Mitä sinulle kuuluu, lyskalainen?

Kakkosten ryhmänohjaajat kertovat läheisten illan kuulumisia!

OPISKELUN TUKEA

Jos koet kaipaavasi jonkin aineen opiskeluun tukea, ota rohkeasti yhteyttä aineenopettajiin ja sovi tuki- tai lisäopetuksesta. **Tukea on saatavilla!** Myös 3. jakson keskeneräisten opintojaksojen (T-merkinnät) loppuun saattamiseen voit saada ohjausta ja tukea!

OPISKELUHUOLTOPALVELUT

Muista hyödyntää tarvittaessa Lyseon opiskeluhoitopalveluja. Kotisivulta löytyvät yhteystiedot ja kuvaukset eri toimijoiden palveluista: [Lyseon opiskeluhoito](#)

MUISTUTUS: ELÄMÄÄ JA ELEKTRONIikkaA -LUKIOLAISKURSSI

Lukion **toisen vuosikurssin** opiskelijoille suunnattu maksuton LUT-yliopiston sähkötekniikan Elämää ja elektroniikkaa -kurssi (Elektroniikan perusteet 1, 3 op) järjestetään jälleen kevätlukukaudella 2025.

Kurssin sähköinen esite, joka sisältää ilmoittautumislinkin ja -ohjeet löytyvät täältä: [Elämää ja elektroniikkaa 2025](#)

Opiskelu tapahtuu pääasiassa itsenäisesti verkossa itseopiskelumateriaalin avulla. Tehtävät on aikataulutettu helmi-huhtikuulle ja verkkotentti on huhtikuussa. Labrakäynti LUT-yliopistolla järjestetään toukokuussa.

Lukio-opinnoissa kurssi sopii Tutkiva työskentely teknologialla (TO2) -teemaopintojakoksi tai valinnaiseksi fysiikan opintojaksoksi. Lisäksi kurssin suorittamisesta saa kolme LUTin opintopistettä. Lisätietoa saat Ville Holopaiselta.

Kurssin ilmoittautumislinkki:

<https://link.webpolsurveys.com/Participation/Public/07dae69a-812b-4eba-92b1-5913ff322507?displayId=Fin2601570>

Ilmoittautumisaikaa on 2.2.2025 asti.

Jos joku on kiinnostunut elektroniikasta ja haluaa tehdä asioita omin käsin, niin sitä on tarjolla oman koulun elektroniikkaopintojaksolla FY10.

ILMOITTAUDU YO-VALMENNUKSEEN

MakeMind ja Meijän lukio -hanke tarjoavat upean mahdollisuuden osallistua 3 kerran etävalmennukseen ylioppilaskirjoituksia varten. Ilmoittaudu heti! **HUOM. myös kakkosluokkalaisten saavat ilmoittautua.**



KUINKA VALMISTAUDUT OPTIMAALISESTI YO-KIRJOITUKSIIN?

MakeMindin ja Meijän lukio -hankkeen kanssa yhteistyössä toteutettavasta valmennuksesta **varmuutta yo-kirjoituksiin!**

ILMOITTAUDU NUKKAAN!

Yo-kirjoituksissa menestyminen vaatii muutakin kuin lukemista – se edellyttää esimerkiksi stressinhallintaa, suunnitelmallisuutta ja motivaation ylläpitämistä. Valmennuksemme tavoite on auttaa sinua valmistautumaan mahdollisimman optimaalisesti, jotta pystyisit antamaan parhaasi kirjoitustilanteessa hyvinvointia unohtamatta. Näitä taitoja voit hyödyntää jatkossa myös monella muulla elämäsi osa-alueella.

Toteutus:

- 3 x 75 min tapaamiset etänä
 - tammikuussa, helmikuussa ja maaliskuussa
- Pienryhmätapaamisina (maks 12 oppilasta)
- Tapaamisilla teorettia, yksilö- ja ryhmätöitä sekä konkreettisia harjoituksia käytäntöön

Tapaamisilla käsitellään mm.

- Opiskelijän hyvinvointi ja jaksaminen
- Taitava tavoiteasettelu ja lukusuunnitelma
- Tunnetaidot (paineistetussa ja jännittävässä tilanteissa) sekä erilaisten tunnesäätelytekniikoiden harjoittelu
- Tulevaisuuden näkymät



KOULUTTAJANA MAKEMIND

MakeMind toteuttaa psyykkistä valmennusta suorituskyyvyn ja hyvinvoinnin kehittämiseen niin yksilöille kuin ryhmillekin. MakeMindin tavoitteena on tuoda psyykkistä valmennusta enemmän tietoisuuteen ja helpommin lähestyttäväksi erityisesti ennaltaehkäisevästä näkökulmasta.

Haluamme auttaa jokaista asiakasta löytämään juuri hänelle sopivat keinot oman hyvinvoinnin ja suorituskyyvyn kehittämiseen haluamallaan alalla!

Anna Auvinen:

- Psyykkisen valmennuksen asiantuntija
- Liikunnan, terveystiedon ja psykologian aineenopettajan pätevyys (liikuntatieteiden maisteri)
- Jalkapallon pelaajaura Suomessa ja ulkomailla (Helmareissa 2017-2022)
- UEFA B -valmentajatutkinto



Laura Hyvönen:

- Psyykkisen valmennuksen asiantuntija
- Liikuntatieteiden maisteri (kansainväliset liikunta- ja urheilupsykologian maisteriopinnot) ja fysioterapeutti
- Jalkapallon pelaajaura Suomessa ja USA:ssa
- UEFA B -valmentajatutkinto



Euroopan unionin osarahoittama

www.makemind.fi

OPINTOMATKA OXFORDIIN

Lyseon perinteinen opintomatka suuntautuu Oxfordiin 5.-12.4.2025. Opintojakso on osa Lyseon projektiviikon tarjontaa ja kartuttaa opintopisteitä. Oxfordin lisäksi matkalla käydään myös Lontoossa ja Windsorissa. Matkalla opiskellaan, mutta vapaa-aikaakin on riittävästi. Katso tarkemmat tiedot Wilma-viestistä! Ilmoittautumisia on jo tullut, mutta ryhmä ei ole vielä täynnä.

LUPA- JA KORTTIKOULUTUKSET

Tarvitsetko esimerkiksi kesätoissa hygieni- tai anniskelupassia? Kortti- ja lupakoulutuksia voit suorittaa yhteistyöoppilaitoksissamme.

Samiedun kortti- ja lupakoulutukset

Savonlinnan lukioissa opiskelevat opiskelijat saavat korttikoulutukset -50% hintaan Samiedun sivuilla näkyvistä hinnoista. Ilmoittautuminen koulutuksiin Samiedun koulutuskalenterin kautta. Opiskelijan tulee kirjata ilmoittautumislomakkeen "lisätietoja"-kohtaan, että hän opiskelee Savonlinnan lyseon lukiossa, niin hän saa koulutuksen jälkeen laskun oikealla alennetulla hinnalla. Korttikoulutukset ovat hintaan 20e / kortti.

Koulutusten ja testin ajankohdat löytyvät: <https://samiedu.fi/kortti-ja-lupakoulutus/>

Lisätietoja opintokoordinaattori Matti Heinonselta.

Xamkin koulutuskalenteri

Xamkin avoimen amk:n koulutuskalenterin kautta voit myös etsiä lukiolaiselle soveltuvia kortti- ja lupakoulutuksia. Avoimen amk:n opintojaksot ovat lukiolaisille maksuttomia, mutta kortti- ja lupakoulutusten viranomaismaksut lukiolaisen tulee maksaa.

Huomaa: kevään projektiviikolle ei ole tulossa kortti- ja lupakoulutuksia.

ABIEN PÄÄTTÖKYSELY

Abit, toivomme, että vastaatte Lyseon päättökyselyyn, jotta saamme tärkeää palautetta arjestamme - missä olemme onnistuneet, mikä toimii ja mitä kehitettävää lukiomme toiminnassa on. **Jos et ole vielä vastannut kyselyyn, tee se heti RO-tuokion jälkeen!** Arvostamme paljon teiltä abeilta saatua palautetta ja hyödynnämme sitä Lyseon kehittämisessä ja eteenpäin viemisessä! **Kiitos vastauksestasi!**

PENKKARI- JA VANHOJEN PÄIVÄN JÄRJESTELYISTÄ

Muistattehan, että penkkari- ja vanhojenpäiväjärjestelyt ja -suunnittelut tehdään oppituntien ulkopuolella esim. hyytuntien aikana. Abit muistakaa, että "Närästys"-lehden ja abivideon tulee olla hyvissä ajoin ryhmänohjaajien tarkastettavana. Se tarkoittaa viimeistään viikkoa ennen h-hetkeä. Ryhmänohjaajat auttavat penkkari- ja vanhojen päivän käytännön järjestelyissä.

Huom. Luokka 251 on varattu jaksossa 5 abeille kirjoituksiin valmistautumiseen.

YO-TREENEIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Vielä ehtii ilmoittautua huomiseen klo 14:ään mennessä. Ilmoittautumislomakkeita ja -postilaatikko on hallintoaulassa. Huomaa, että voit ilmoittautua vaikka kaikkiin niihin oppiaineisiin, jotka kirjoitat tänä keväänä. Käytä hyväksesi tilaisuus valmistautua ohjatusti yo-kirjoituksiin!

PRELIMINÄÄRIT 2025

Preliminääri on yo-kokeen harjoituskoe. Opettajat ovat ilmoittaneet preliminäärikokeiden aikatauluista opiskelijoilleen.

Preliminäärien aikataulut:

- englanti 3.2. klo 8-14, luokka 226
- ruotsi 5.2. klo 9-15, luokka 226
- äidinkieli (kirjoitustaito) 6.2. klo 8-16, luokat 226, 227, 228
- biologia ja maantiede 11.2. klo 12-18, luokat 308 ja 310
- äidinkieli (lukutaito) 12.2.
- matematiikka 19.2. klo 8-16, luokat 226, 227 ja 228
- fysiikka 20.2. klo 9-15, luokka 226
- uskonto yo-treenien yhteydessä, päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin

INFOA KEVÄÄN KIRJOITUKSISTA

Opot käyvät läpi kevään kirjoituksiin liittyviä asioita niiden opiskelijoiden kanssa, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet kirjoituksiin. **Tapaaminen on suunnattu niille 2. vuoden opiskelijoille, jotka aloittavat kirjoitukset nyt keväällä 2025 ja jotka eivät ole olleet mukana rehtorin yo-infossa. Mukaan ovat tervetulleita myös ne 3. vuoden opiskelijat, jotka eivät ole osallistuneet kirjoituksiin aiemmin.**

Tapaaminen tänään torstaina 23.1. heti ryhmänohjauksen jälkeen luokassa 251. Tervetuloa!

Mukavaa viikkoa kaikille seuraavaan ryhmänohjaukseen asti!