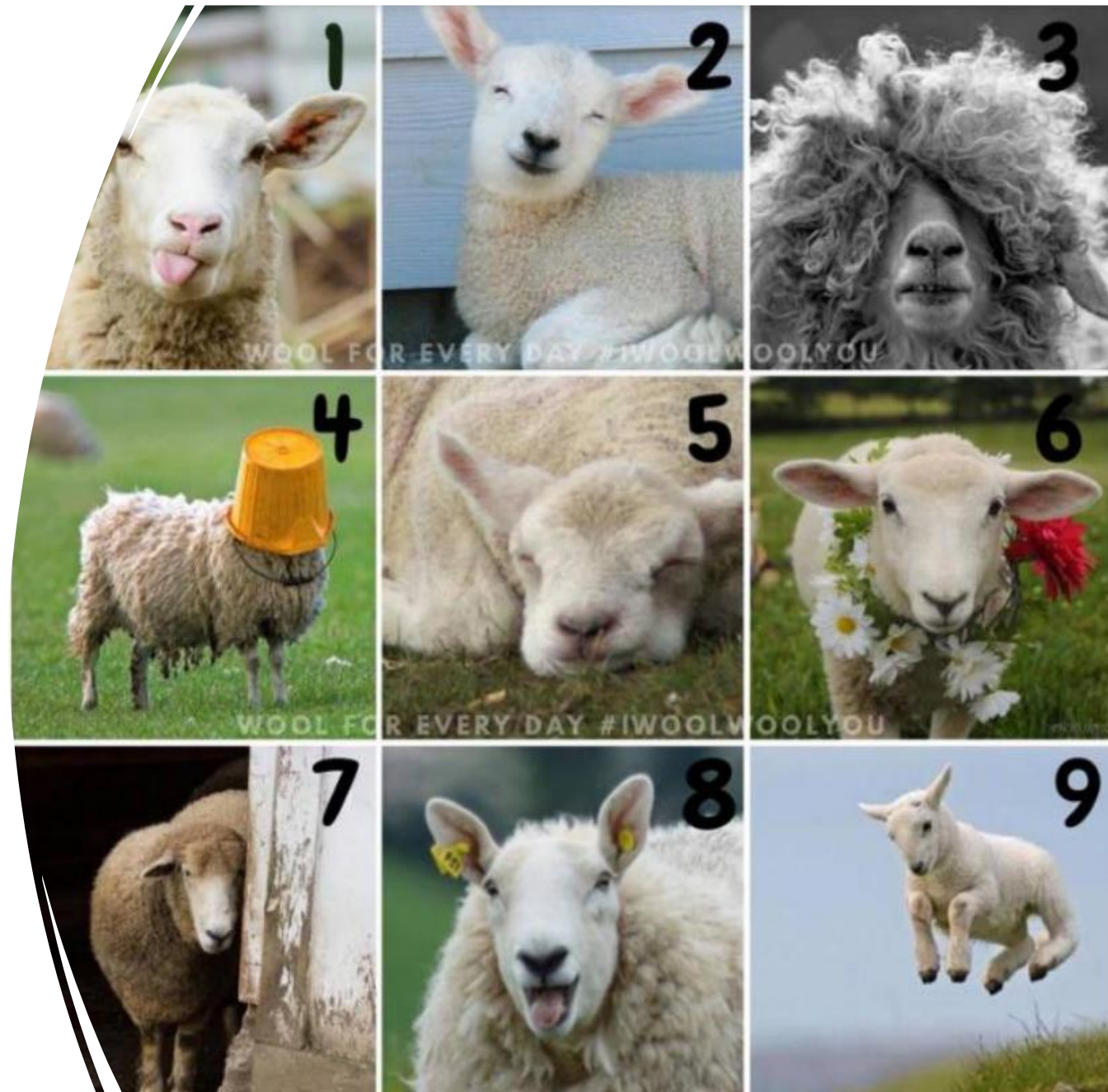


MIKÄ FIILIS NUORELLANNE ON OLLUT SYKSYN AIKANA?

Näytä nuoren tunnetta
kuvaava numero sormilla.

(Kuvälähde: Mieli ry)





KESKUSTELUTEHTÄVÄ

Keskustelkaa pienissä ryhmissä,
mikä lukio-opiskelussa on
puhuttanut tänä syksynä.



Kouluterveyskyselyn 4/2025 satoa

Vanhempainilta 10.11.2025

11.11.2025



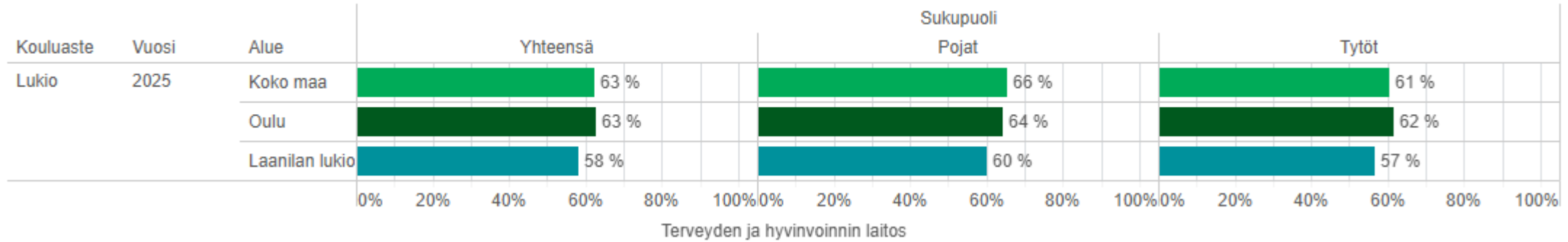
KAUPUNKIYMPÄRISTÖ

OULU

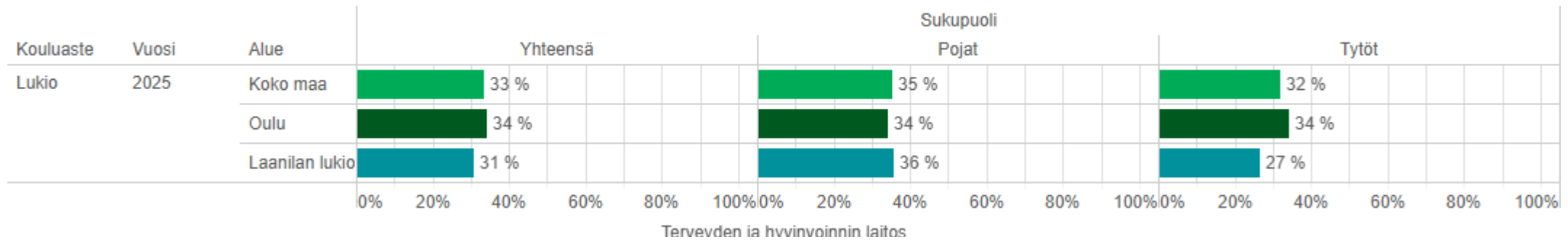


Koulunkäynti ja oppiminen: innostusta vai uupumusta?

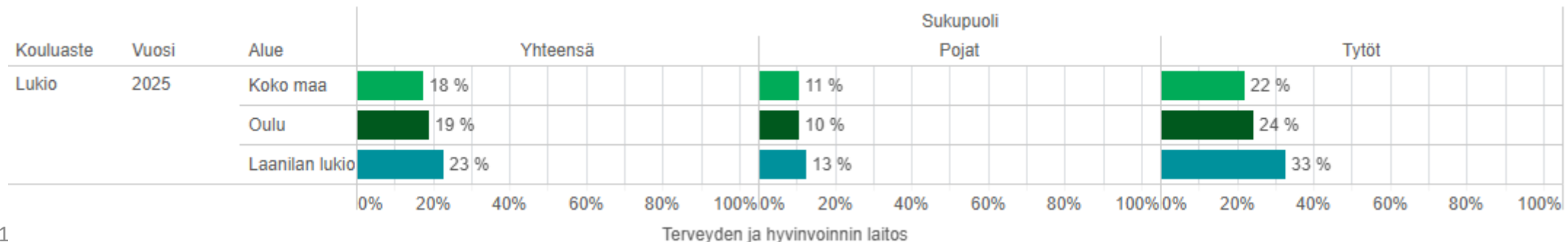
Pitää koulunkäynnistä, %



Kokee kouluinnostusta (summaindikaattori), %



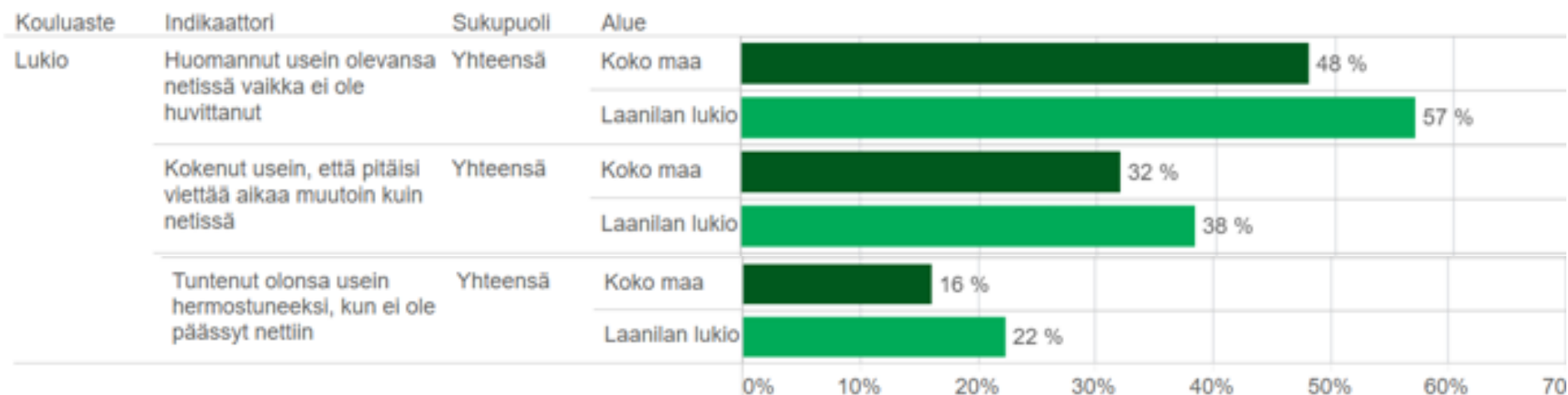
Koulu-uupumus (summaindikaattori), %



Netin käyttö: kehityskohteita, huolestuttavia muutoksia (1/2)

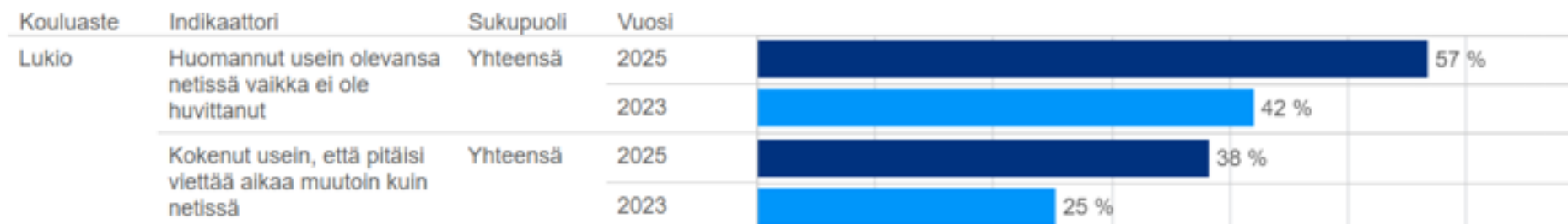
Kehityskohteet suhteessa koko maan tulokseen, 2025

Alueen viisi negatiivisinta tulosta suhteessa koko maan tulokseen.



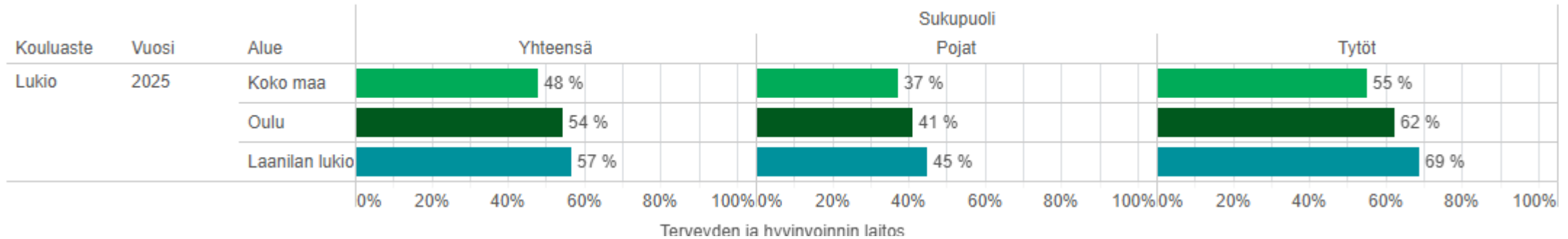
Huolestuttava muutos suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen, Laanilan lukio

Alueen viisi negatiivisinta tulosta suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen.

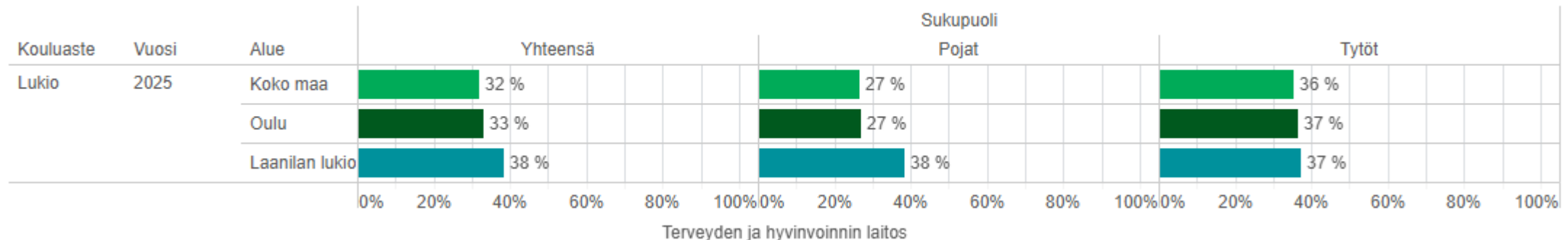


Netin käyttö: kehityskohteita, huolestuttavia muutoksia (zoomaus) (2/2)

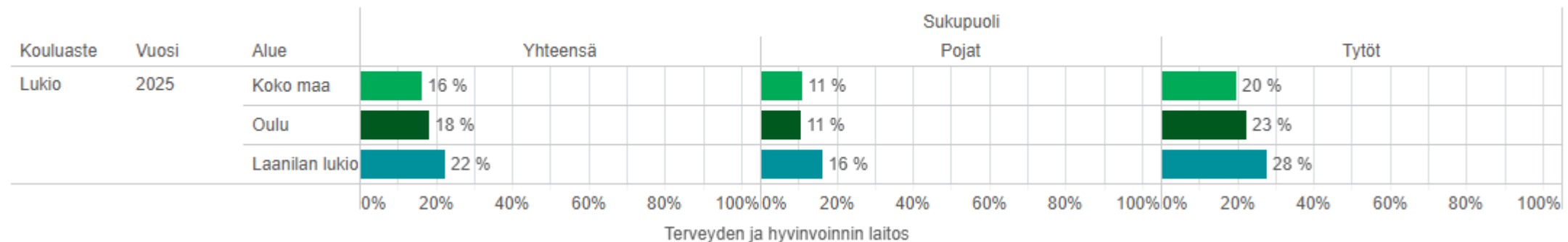
Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut, %



Kokenut usein, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä, %



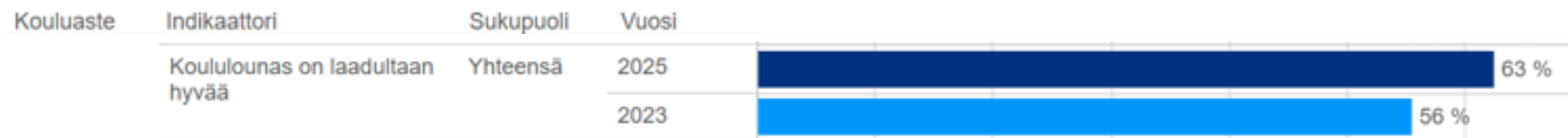
Tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin, %



Syöminen: iloa ja huolta (1/2)

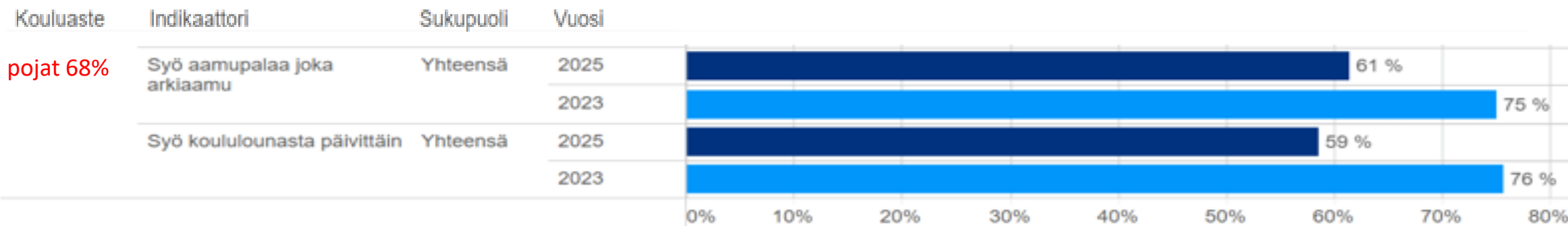
Myönteinen muutos suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen, Laanilan lukio

Alueen viisi positiivisinta tulosta suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen.



Huolestuttava muutos suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen, Laanilan lukio

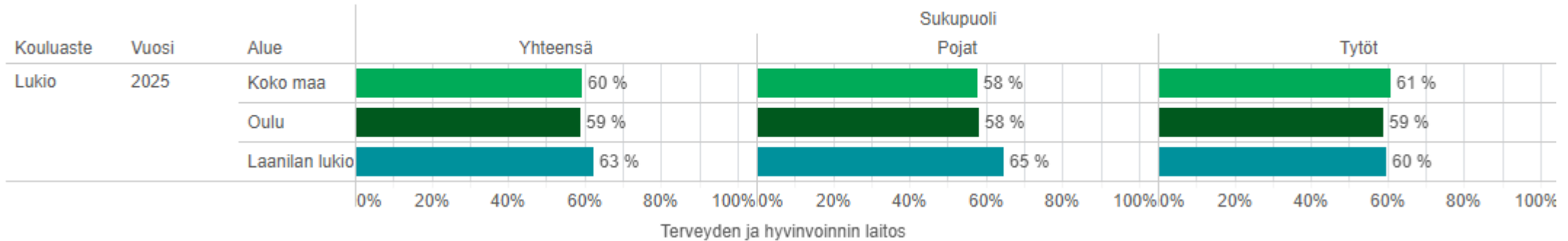
Alueen viisi negatiivisinta tulosta suhteessa edelliseen tiedonkeruuseen.



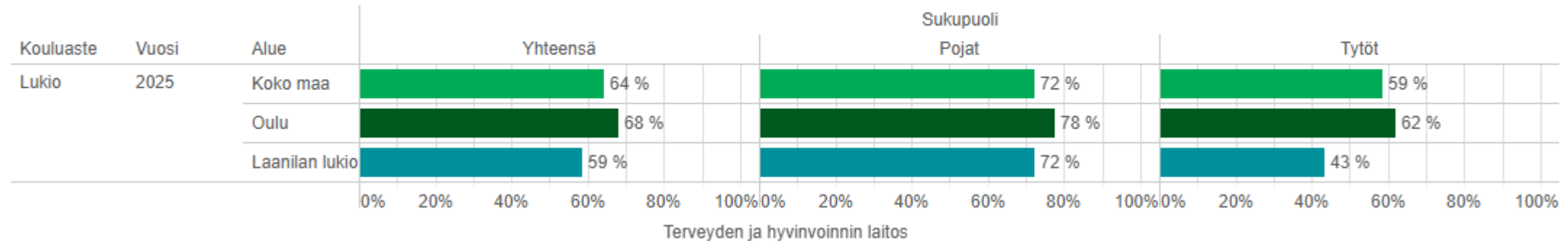
Tytöt 54%, pojat 68%

Syöminen: iloa ja huolta (zoomaus) (2/2)

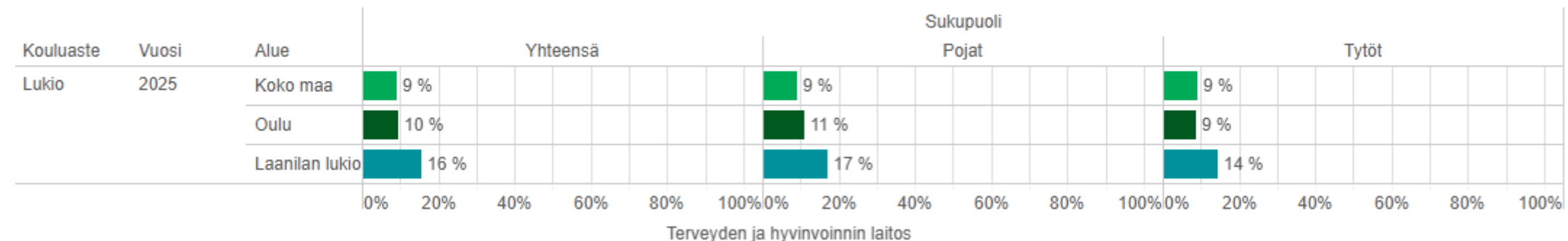
Koululounas on laadultaan hyvää, %



Syö koululounasta päivittäin, %

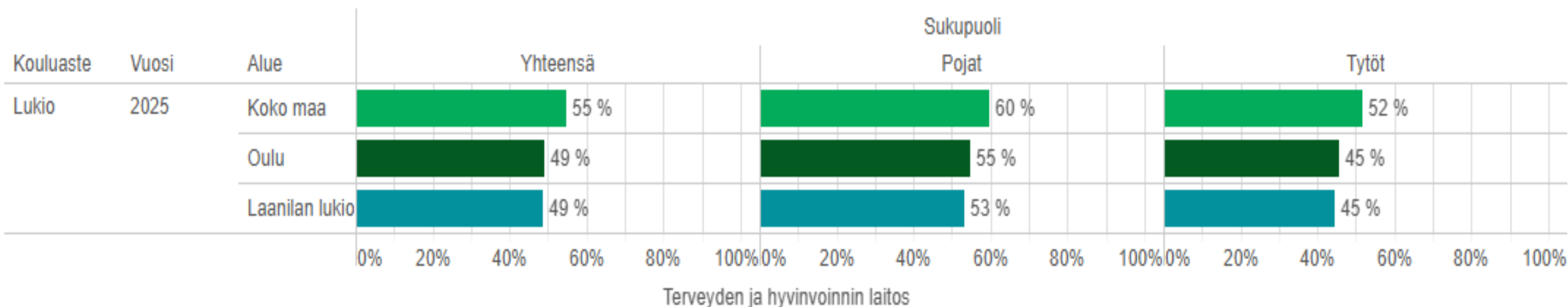


Juo energiajuomaa lähes päivittäin, %



Nukkuminen: kertyykö lepoa riittävästi?

Nukkuu arkisin vähintään 8 tuntia (summaindikaattori), %





Digihyvinvoinnin ja
digihyvinvointiosaamisen
edistäminen kouluissa

-UNLOGGED

1.3.2025-31.12.2027



Laanilan lukio on mukana yhteistyökumppanina Oulun yliopiston UnLogged – hankkeessa, jossa keskitytään digihyvinvoinnin edistämiseen kouluympäristössä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Nykytilanne

Nuorten digimedian käyttö kouluissa oppitunneilla on lisääntynyt, mikä voi

- haitata nuorten keskittymistä
- heikentää opiskelukykyä
- vaikuttaa nuorten ja koulun henkilöstön hyvinvointiin sekä opiskelu- ja työilmapiiriin.

--> Kouluihin tarvitaan uusia, digimedian käytön hyvinvointivaikutukset huomioivia ja vaikuttavia toimintamalleja.



Tavoite 1

EDISTÄÄ DIGIHYVINVOINTIA

= Tasapaino
digimedian käytön
hyötyjen ja haittojen
välillä.

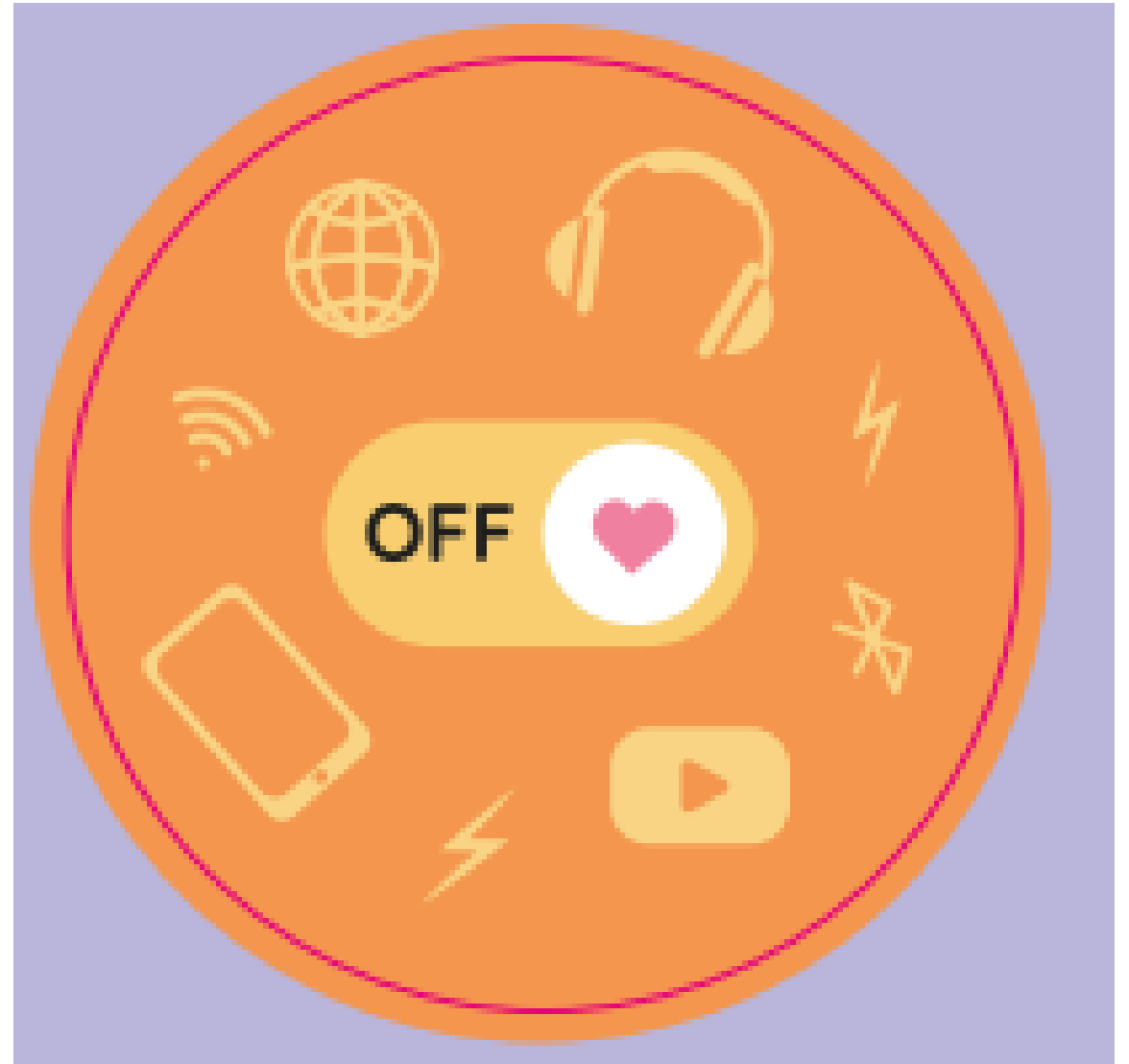


Tavoite 2

EDISTÄÄ DIGIHYVINVOINTI- OSAAMISTA

= kykyä tunnistaa digimedian
käytön vaikutuksia hyvinvoin-
tiin ja tarvittaessa

- rajoittaa sen käyttöä
- muuttaa omaa toimintaa
hyvinvointia edistäväksi



Tavoite 3

KEHITTÄÄ DIGIHYVINVOINTIA JA DIGIHYVINVOINTIOSAAMISTA EDISTÄVÄ TOIMINTAMALLI LUKIOIHIN

- Suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden, huoltajien ja koulun henkilökunnan kanssa!
- Edistää nuorten ja koulun ammattilaisten digihyvinvointiosaamista ja aktiivista toimijuutta opiskelun, työelämän ja yhteiskunnan tarpeisiin vastaamiseksi.



UNLOGGED - Mitä se tarjoaa nuorelle?

Mahdollisuuksia saada

- uutta osaamista ja työkaluja oman digihyvinvoinnin edistämiseen
- olla mukana kehittämässä yhteistä toimintamallia - ääntäsi kuunnellaan!
- Osallistua webinaareihin digihyvointiin ja digihyvointiosaamiseen liittyen



AJANKOHTAISIA HUOMIOITA

- Ota tarvittaessa yhteyttä ja kannusta nuorta olemaan yhteydessä:
 - Ryhmänohjaaja
 - Opinto-ohjaaja (Hanne-Marika Anttila, Susanna Maskulainen, Nina Heikkinen)
 - Rehtori Timo Kärkkäinen
 - Terveystenhoitaja Niina Klintrup 040 3185174
 - Koulukuraattori Paula Koskinen 050 439 8975 (opiskelu ei suju, väsymys, stressi, masennus, ahdistus, jännitys, tarvitsee tukea ihmissuhteissa)
 - Koulupsykologi Minna Kovala-Viita 044 632 6096
 - Erityisopettaja Tanja Lapinlampi 040 502 8435 (erilaiset oppimiseen liittyvät vaikeudet, sopivan opiskelutavan löytäminen, lausunnot ylioppilastutkintolautakunnalle, ...)

AJANKOHTAISIA HUOMIOITA

- Poissaolot
 - Harkitse tarkasti omien lomien anomista, lähtökohtaisesti reissut ajoitetaan loma-ajoille. Jos omaehtoinen poissaolo ajoittuu päättöviikolle, erillisiä koetilaisuuksia, eikä tukiopeuksia järjestetä
 - Opiskelijan tehtävä on omatoimisesti suorittaa opiskelu opintojaksosuunnitelman mukaisesti. Korvaavat tehtävät kysytään opettajalta etukäteen.
- Kännykän käyttö häiritsee keskittymistä
 - oppitunneilla
 - kotona läksyjä tehdessä, kirjoituksiin valmistauduttaessa
- Koulun Instagram-tili
 - Saatamme pyytää Wilman kautta huoltajilta julkaisulupaa, jos julkaistavassa kuvassa on tunnistettavissa alaikäisiä opiskelijoilta. Julkaistavaan kuvaan pyydetään aina myös opiskelijalta lupa.

AJANKOHTAISIA HUOMIOITA

Täysi-ikäisyyden mukanaan tuomat muutokset

- Huoltaja ei pääse Wilma-järjestelmään, ellei nuori ole antanut erillistä lupaa (poissaolojen kuittaus), eikä Wilma-järjestelmän kautta voida lähettää huoltajille tiedonantoja.
- Huoltaja voi saada pyytäessään tietoja opiskelijan numeroarvioinnista (kurssiarvosana).
- Yhteydenpito huoltajien suuntaan ei mahdollista, ellei nuori ole antanut siihen erillistä lupaa.
- Ajotunnit eivät ole hyväksyttävä syy poissaoloille/myöhästymisille.
- Autolla kouluun → vapaita autopaikkoja ei ole (henkilökunnalla vuokratut paikat).
- Jos huoltaja tuo nuorensa kouluun, nuori jätetään Hintantien varteen. Koulun piha on ruuhkainen ja ahdas ja ylimääräiset autot parkkipaikalla aiheuttavat vaaratilanteita.
- Itsenäiset suoritukset

OPINTOPISTEKERTYMÄ PERIODEITTAIN

Kolmen vuoden ohjelma	1. periodi	2. periodi	3. periodi	4. periodi	5. periodi
1. opiskeluvuosi	10–12 op	22–26 op	34–40 op	48–52 op	60–64 op
2. opiskeluvuosi	72–76 op	84–88 op	96–100 op	108–114 op	120–126 op
3. opiskeluvuosi	63–66 kurs / yo	69–71 kurs	75→ kurs	yo-kirj.	-

Jos perustelluista syistä tarvitset 3 ½ tai 4 vuoden opinto-ohjelmaa, suunnitelma on laadittava yhdessä opon kanssa niin pian kuin mahdollista!



YLIOPPILASKIRJOITUKSET

- Syksyn kirjoituksiin pitää valmistautua jo kesällä
- Suositellaan syksyn 1. periodiin keskimääräistä vähemmän opintoja, mikäli osallistuu syksyn yo-kokeisiin
- Eri tahot (esim. Oulun yliopisto, Oulu-opisto, Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto) järjestävät maksullisia kertauskursseja pitkin vuotta.
- Syksyllä pidetään kertauskursseja kirjoituksiin
- **Kevään 2026 kirjoituksiin ilmoittautuminen viimeistään 27.11.2025** ja syksyn 2026 kirjoituksiin ilmoittautuminen viimeistään 29.5.2026.



YLIOPPILASKIRJOITUKSET

Tärkeää huomioida:

- Vuorokausirytm
- Keskittyminen opiskeluun (kännykkä äänettömällä, sometauko)
- Aikataulujen tekeminen (vapaa-ajan ja lukemisen rytmitys)
- Ystävyyssuhteet ja harrastukset tärkeitä
- Kirjastot ovat rauhallisia paikkoja opiskella ja sieltä voi lainata myös paperikirjoja
- Työssäkäynti

MITÄ HALUISITTE
VIELÄ SANOA TAI
KYSYÄ?

- Kiitos, kun tulitte!

