

MÄKELÄNRINTEEN LUKIO
Opetussuunnitelma 1.8.2005

LUKION OPETUSSUUNNITELMAN SISÄLTÖRUNKO

sivu

1 LUKU	LUKION TEHTÄVÄ JA ARVOPERUSTA	
	1.1. Arvot	3
	1.2. Tehtävä ja tavoitteet	4
	1.3. Koulun toiminta-ajatus	5
2 LUKU	KOULUN TOIMINTAKULTTUURI	
	2.1. Toimintakulttuurin pääpiirteet	5
	2.2. Oppimiskäsitys	6
	2.3. Opiskelu ympäristö	6
	2.4. Opetusmenetelmät ja työtavat	7
	2.5. Opiskelijoiden osallisuus	8
	2.6. Yhteistyö	8
3 LUKU	OPETUKSEN JÄRJESTÄMINEN	
	3.1. Tuntijako	10
	3.2. Kieliohjelma	11
	3.3. Koulun painotukset	12
	3.4. Opiskelijaksi otto	14
	3.5. Koulun opetusjärjestelyt	14
	3.6. Itsenäinen opiskelu ja etäopiskelu	16
	3.7. Oppilaitosten yhteiset opetusjärjestelyt	16
	3.8. Muut opetusjärjestelyt	17
4 LUKU	OHJAUKSEN JÄRJESTÄMINEN	
	4.1. Ohjaustoiminnan tehtävät ja tavoitteet	18
	4.2. Ohjauksen osa-alueet	18
	4.3. Ohjauksen toteuttaminen, työnjako ja tehtävät	19
	4.4. Ohjauksellinen tiedottaminen	20
	4.5. Ohjaukseen liittyvä yhteistyö	21
5 LUKU	OPISKELIJAN TUKEMINEN	
	5.1. Tukiopetus	21
	5.2. Opiskelijahuolto	21
	5.3. Opiskeluun liittyvä erityinen tuki	22
	5.4. Kieli- ja kulttuuriryhmien opetus	24
6 LUKU	ARVIOINTI	
	6.1. Opiskelijan oppimisen arviointi	25
	6.2. Koulun toiminnan arviointi	30
7 LUKU	OPPIAINEIDEN TAVOITTEET JA KESKEISET SISÄLLÖT	
	7.1. Eheyttäminen ja aihekokonaisuudet	31
	7.2. Oppiainekohtaiset osuudet; tavoitteet, sisällöt, työtavat ja arviointi	33
8 LUKU	OPPIAINEET ja oppiainekohtaiset osuudet	
	8.1 Äidinkieli ja kirjallisuus, suomi äidinkielenä	33
	8.2 Äidinkieli ja kirjallisuus, suomi toisena kielenä	39
	8.3 Toinen kotimainen kieli, ruotsi	43
	8.3.1 Perusopetuksen vuosiluokilta 1 – 6 alkanut oppimäärä (A)	45
	8.3.2 Perusopetuksen vuosiluokilta 7 – 9 alkanut oppimäärä (B)	46
	8.4 Vieraat kielet	48
	8.5 Englanti	50
	8.5.1 Perusopetuksen vuosiluokilta 1 – 6 alkanut oppimäärä (A)	50
	8.5.2 Perusopetuksen vuosiluokilta 7 – 9 alkanut oppimäärä (B)	53

8.6	Ranska, saksa, venäjä (A-oppimäärä)	53
8.7	Perusopetuksen vuosiluokilta 7 – 9 alkanut oppimäärä (B2): ranska, saksa, venäjä	56
8.8	Lukiossa alkanut oppimäärä (B3) ranska, saksa, venäjä, italia, espanja	58
8.9	Latina (B3)	60
8.10	Matematiikka	
8.10.1	Matematiikka, pitkä oppimäärä	62
8.10.2	Matematiikka, lyhyt oppimäärä	67
8.11	Biologia	72
8.12	Maantiede	77
8.13	Fysiikka	81
8.14	Kemia	88
8.15	Uskonto	91
8.15.1	Uskonto, evankelis-luterilainen	92
8.15.2	Uskonto, ortodoksinen	97
8.15.3	Muut uskonnot	98
8.16	Elämäkatsomustieto	99
8.17	Filosofia	102
8.18	Historia	105
8.19	Yhteiskuntaoppi	113
8.20	Psykologia	120
8.21	Musiikki	125
8.22	Kuvataide	128
8.23	Liikunta	132
8.24	Terveystieto	136
8.25	Tietotekniikka	139
8.26	Draama ja teatteri	140
8.27	Opinto-ohjaus	141
8.28	Urheiluvalmennus urheilulukion opetussuunnitelmassa lajikohtaiset opetussuunnitelmat	145 150

LIITTEET

Todistuslomakkeet

Tietostrategia

Mäkelänrinteen lukion toimintastrategia 2004 - 2010

Tässä opetussuunnitelmatekstissä **lihavoidut otsikot eli pääluvut ja niiden numeroidut alaluvut** ovat kaikkia Helsingin kaupungin lukioita sitovia otsikoita. Koulu on rakentanut opetussuunnitelmansa käyttäen opetusviraston määräämää jäsennyistä.

Useimpiin alalukuihin on laadittu kaupungin yhteinen linjaus, jota koulu on täydentänyt. Jonkin alaluvun jäsentely ja sisältö on ollut kokonaan koulun itsensä päätettäväksi.

MÄKELÄNRINTEEN LUKIO JA URHEILULUKIO

Mäkelänrinteen lukio on toiminut luokattomana lukiona yhtäjaksoisesti vuodesta 1972. Valtakunnallista urheilulukiokokeilua koulussa toteutettiin vuosina 1986 - 1994. Valtioneuvosto määräsi 11.4.1994 antamallaan määräyksellä koululle vakinaisen erityistehtävän urheilulukiona. Näin 1970-luvun alussa koulussa käynnistetty urheilukouluajatus hyväksyttiin myös valtakunnallisesti. Opetusministeriö uusi erityisen tehtävän toimiluvan päätöksellään 12.1.2004.

Mäkelänrinteen lukio on tarjonnut myös mahdollisuuden kaksoistutkinnon suorittamiseen vuoden 1997 syksystä alkaen. Kahtena ensimmäisenä vuotena sähköalan ammattitutkinnon ja lukion opinnot toteutettiin yhdessä Vallilan ammattioppilaitoksen kanssa. Syksystä 1998 alkaen yhteistyökumppanina aloitti Helsingin kauppaoppilaitos (nykyisin Helsinki Business College), jonka kanssa uusi ryhmä aloitti lukuvuosittain aina syksyyn 2003 saakka. Uusimpana kaksoistutkintokumppanina on Suomen Liikemiesten Kauppaopisto - Atk - Instituutti, jonka kanssa yhteistyö käynnistyi syksystä 2004. Tähän oli neuvoteltu opetusviraston lupa ottaa Mäkelänrinteen lukioon ryhmä, joka suorittaa asiakaspalvelun ja markkinoinnin perustutkinnon SLK:ssa. Lokakuun lopulla 2004 vahvistui lupa toiminnan jatkumisesta myös pidempään opetustoimen johtajan antamalla suullisella lupauksella. Mäkelänrinteen lukion tavoitteena on tarjota hyvin toimivaksi kehitetty ja lisää hakijoiden mielenkiintoa saavuttanut kaksoistutkintomahdollisuus jatkossakin.

Urheilulukiotoinnin perusajatus on tarjota joustava mahdollisuus määrätietoisien valmennuksen ja opiskelun yhteensovittamisessa. Kolmasosa koulun oppilaista on ns. tavallisia oppilaita ja 2/3 urheilevia lukiolaisia. Kaksoistutkintoa suorittavaan ryhmään otetaan syksystä 2005 alkaen vuosittain 12 opiskelijaa Mäkelänrinteen lukioon ja 12 opiskelijaa Suomen Liikemiesten Kauppaopistoon. Koulussamme vuodesta 1972 käytössä ollut luokaton lukio sallii opiskelijalle yksilölliset ja joustavat ratkaisut opinto-ohjelman, työmäärän, työajan ja lukioajan pituuden säätelyssä. Kaikilla koulumme oppilailla on samat valintamahdollisuudet kurssien suhteen, riippumatta siitä, millä perusteella heidät on kouluun valittu. Kaikki käyvät samaa Mäkelänrinteen lukiota.

1 LUKU LUKION TEHTÄVÄ JA ARVOPERUSTA

1.1 Koulutuksen ylläpitäjän määrittelemät arvot:

Arvostetaan monipuolista yleissivistystä ja valmiutta jatkuvaan oppimiseen, tuetaan myönteistä kasvua aikuisuuteen.

Rakennetaan suomalaista kulttuuria ja identiteettiä, edistetään kulttuurien välistä vuorovaikutusta.

Kunnioitetaan jokaisen ihmisarvoa ja edistetään tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta; ei hyväksytä väkivaltaa, syrjintää tai rasismia.

Pidetään huolta turvallisesta opiskelu- ja työympäristöstä sekä yksilön ja yhteisön hyvinvoinnista.

Kouluyhteisössä vahvistetaan osallisuutta ja vastuunottoa, hyvää käytöstä ja yhteistyötä.

Toimitaan elämää ja ympäristöä kunnioittaen sekä kestävää tulevaisuutta rakentaen.

Koulun omat arvot, jotka täydentävät edellisiä.

1. Tuetaan opiskelijan kasvua itsenäiseksi, vastuulliseksi ja luovaksi yhteisön jäseneksi.
2. Rakennetaan ja vahvistetaan suomalaisuutta osana Eurooppaa ja koko maailmaa.
3. Kunnioitetaan jokaisen ihmisarvoa ja edistetään tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta; ei hyväksytä väkivaltaa, syrjintää tai rasismia.
4. Pidetään huolta turvallisesta opiskelu- ja työympäristöstä sekä yksilön ja yhteisön hyvinvoinnista.

5. Kouluyhteisössä vahvistetaan hyvää käytöstä sekä rakentavaa yhteistyötä ja kriittisyyttä.
6. Perustana on elämän, luonnon sekä terveiden elämäntapojen kunnioittaminen. Näin rakennetaan turvallista elinympäristöä ja kestävää tulevaisuutta.

Lyhyesti: Mäkelänrinteen lukiossa arvot sisältyvät luonnehdintaan oppilaitoksestamme:

Monipuolista yleissivistystä

Älyä vastuuseen kasvamisessa

Rakentavia yhteistyömahdollisuuksia

Sosiaalisesti kannustava kasvuympäristö

Kansainvälisyyttä

Yksilöllisiä vaihtoehtoja

1.2 Tehtävä ja tavoitteet

Koulun oma tehtävä- ja tavoitemäärittely

Mäkelänrinteen lukion keskeisenä päämääränä on kasvattaa toiminnastaan vastuun kantavia ja yrittäviä nuoria. Heillä on hyvät edellytykset ja tahto jatko-opiskeluihin ja urheilutaitojensa tai muun erityisosaamisensa kehittämiseen vielä lukio-opintojen päätyttyä. Kasvatuksen ja ohjauksen päämääränä on myös itseään arvostava, yhteistoimintaan kykenevä ja liikunnallisen elämäntavan omaava nuori, jolla on valmiudet aloitteellisuuteen ja haasteiden vastaanottoon.

Koulun tavoitteena on myös edelleen kehittyä kansainvälisesti yhä arvostetummaksi urheilulukioksi siten, että se pystyy tarjoamaan tulevaisuudessa myös ulkomaisille opiskelijoille korkeatasoisen koulutusmahdollisuuden ja urheilulalmennuksen.

Lukiokoulutuksen tehtävä:

Lukio jatkaa perusopetuksen opetus- ja kasvatustehtävää. Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa laaja-alainen yleissivistys. Sen tulee antaa riittävät valmiudet lukion oppimäärään perustuviin jatko-opintoihin. Lukiossa hankittuja tietoja ja taitoja osoitetaan lukion päättötodistuksella, ylioppilastodistuksella, lukiodiplomeilla ja muilla vastaavilla näytöillä.

Lukion tulee antaa valmiuksia vastata yhteiskunnan ja ympäristön haasteisiin sekä taitoa tarkastella asioita eri näkökulmista. Opiskelijaa tulee ohjata toimimaan vastuuntuntoisena ja velvollisuuksistaan huolehtivana kansalaisena yhteiskunnassa ja tulevaisuuden työelämässä. Lukio-opetuksen tulee tukea opiskelijan itsetuntemuksen kehittymistä ja hänen myönteistä kasvuaan aikuisuuteen sekä kannustaa opiskelijaa elinikäiseen oppimiseen ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen.

Mäkelänrinteen lukio on yhteisesti asettanut koulun opetukselle seuraavia tavoitteita:

1. Laaja yleissivistys ja hyvät edellytykset jatko-opintoihin, mihin sisältyvät lukio-opintojen antaman monipuolisen yleissivistyksen lisäksi:

- hyvät tietoyhteiskuntavalmiudet ja valmius median kriittiseen käyttöön
- itseohjautuva opiskelu ja tiedon hakeminen
- itseilmaisu ja viestintä
- yhteistyö ja verkostoituminen
- kansainvälisyys ja monikulttuurisuus
- oman ja toisten kulttuurien tunteminen ja sen avulla muiden ihmisten arvostaminen ja tasapainoinen elämänhallinta.

2. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen:

Koulun toimintaperiaatteissa huomioidaan terveyttä ja ihmisen hyvinvointia ylläpitävät ja edistävät toimintatavat. Fyysisen vireyden kautta saavutetaan parempia oppimistuloksia. Psyykkinen ja sosiaalinen kasvu on hyvä yleistavoite elämässä.

3. Sosiaalisuuden kehittäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen:

Tavoitteena on opiskelijan persoonallisuuden kehittäminen ja tukeminen. Näin hän kykenee esittämään omia

kannanottojaan, osallistumaan päätöksentekoon ja kantamaan vastuuta. Tämä ohjaa tekemään määrätietoisesti työtä itsenäisesti muiden kanssa sekä ottamaan työtoverit huomioon ja osoittamaan heitä kohtaan suvaitsevaisuutta ja ymmärtämystä.

4. Pyrkimys aktiiviseen oppimiseen:

Monipuolisilla opetusmenetelmillä pyritään ohjaamaan opiskelijoita luovuuteen, itsenäiseen tiedonhankintaan ja entistä suurempaan vastuuseen omasta työstä. Tavoitteena on kehittyä hallitsemaan laajoja, ainerajat ylittäviä kokonaisuuksia.

Koulu antaa mahdollisuuksia kurssien itsenäiseen suorittamiseen. Etäopiskelua kehitetään niin, että harjoitus- ja kilpailumatkoilla tai muusta syystä pitkään poissaolevien yhteydenpito- ja opiskelumahdollisuudet paranevat.

5. Kulttuuri-identiteetin selkeyttäminen ja kansainvälistyminen:

Herätetään ja vahvistetaan kiinnostusta kaksikieliseen kulttuuriimme. Kehitetään taitoa tuoda esiin omaa kulttuuria kansainvälisessä kanssakäymisessä. Kansainvälistymistä edistetään perehtymällä muiden maiden kulttuureihin.

6. Opiskelijan elämänhallinta:

Tietojen, valmiuksien ja arvojen pohjalta opiskelija voi muodostaa oman maailmankatsomuksensa. Realistiset ja itsenäiset valinnat ovat osa nuoren elämänhallintaa. Myönteisen minäkäsityksen perustana on itsearvostus ja itsensä kunnioittaminen sekä kyky ottaa vastaan toisilta tuleva palaute.

Opetustilanteissa annetaan kannustavaa ja ohjaavaa palautetta. Opiskelijaa ohjataan tietoiseen vastuuseen oman opiskelunsa suunnittelussa.

7. Tapakasvatus:

Autetaan nuoren kypsymistä aikuisuuteen antamalla hänelle ohjatusti vastuuta niin oman opiskelunsa suunnittelussa kuin koulun yhteisten asioiden ja tapahtumien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Koulun ilmapiiri ja työtavat ohjaavat toiset huomioon ottavaan ja kohteliaaseen käyttäytymiseen. Kansainvälinen tapakasvatus toteutetaan kurssiohjelmien lisäksi kansainvälisten tapahtumien ja projektien avulla, joihin jokaiselle opiskelijalle tarjotaan osallistumismahdollisuus ainakin kerran lukioaikanaan.

1.3. Toiminta-ajatus

Mäkelänrinteen lukiossa on joustava mahdollisuus suorittaa sekä lukio- että urheilulukio-opinnot ja samalla kehittää itseään erityisosaamisessaan kohti asettamiaan haasteellisia tavoitteita. Lukion käytyään opiskelijalla on hyvä yleissivistys ja hyvät jatko-opintovalmiudet. Työyhteisön toiminta kannustaa ja ohjaa oppimiskeskeiseen, vastuulliseen ja itsenäiseen tiedonhankintaan hyvässä sosiaalisessa ilmapiirissä ja kestäväen kehityksen periaatteiden mukaisesti. Lähtökohtana on terveellinen ja liikuntamyönteinen elämäntapa.

2 LUKU KOULUN TOIMINTAKULTTUURI

2.1 Toimintakulttuurin pääpiirteet

Toimintakulttuuri on koulussa vallitsevien erilaisten ajattelu- ja toimintatapojen ja toimintaa ohjaavien arvostusten kokonaisuus. Toimintakulttuuriin vaikuttavat sekä koulun ulkopuoliset että sisäiset tekijät. Toimintakulttuuri puolestaan vaikuttaa opiskeluympäristöön, erityisesti pedagogisiin käytäntöihin. Kaikki yhteisön jäsenet muovaavat koulun toimintakulttuuria.

Helsingin lukioissa tavoitteena on toimiva vuorovaikutus sekä avoin, myönteinen ja rauhallinen ilmapiiri. Toista kunnioittava, rehellinen ja oikeudenmukaisuuteen pyrkivä toiminta on toimintakulttuurin ydin.

Helsingin lukioissa kehitetään käytäntöjä, jotka tukevat yhteisöllistä ja yksilöllistä oppimista, yhteistyötä ja osallisuutta, rakentavaa kriittisyyttä sekä kaikkien koulussa työskentelevien vastuun ottoa omasta toiminnastaan ja yhteisestä työskentelystä.

Mäkelänrinteen lukion toimintakulttuurilla tarkoitetaan niitä toimintatapoja, joita koulussamme noudatetaan. Se koskee koulun koko henkilöstöä.

Toimintakulttuuri perustuu yhteisömme arvoihin, ajatteluun ja käytännön toimiin. Kaikkien arvostaminen ja tukeminen tehtävissään ovat myös tärkeä osa toimintakulttuuriamme. Tähän kuuluu avoin vuorovaikutus, tasa-arvo ihmissuhteissa sekä ystävällinen suhtautuminen ja käyttäytyminen toisia kohtaan. Avoin vuorovaikutus ilmenee mm. koulun henkilöstön yhteisissä kokouksissa ja oppilaskunnan ja koulun johdon välisissä tapaamisissa, joissa kaikkien näkemyksiä kuunnellaan ja huomioidaan koulun toimintaa kehitettäessä. Toimintakulttuurin peruslinjoja käydään läpi vuosittain erilaisissa keskustelutilaisuuksissa, joissa koko henkilöstö sekä oppilaskunta otetaan huomioon. Vuosittaisista keskustelutilaisuuksista hyvänä esimerkkinä on ns. johtokuntakeskustelu, johon keväisin voivat osallistua halukkaat johtokunnan jäsenet, opettajat, valmentajat, henkilökunta ja oppilaskunnan edustajat.

2.2. Oppimiskäsitys

Helsingin lukioissa opetus perustuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppiminen on prosessi, jossa oppija on aktiivinen subjekti. Oppiminen edellyttää tavoitteellista opiskelua vuorovaikutuksessa toisten opiskelijoiden, opettajan ja ympäristön kanssa. Opettaja opettaa ja ohjaa opiskelua.

Oppiminen nähdään ongelmanratkaisua sisältävänä prosessina, jossa oppija liittyy uusia tietoja ja taitoja aiemmin opittuun sekä muokkaa oppimaansa. Oppimisessa keskeistä on omatoiminen ja kriittinen tiedonhankinta, opitun jäsentäminen ja hyödyntäminen sekä uuden tiedon rakentaminen yhdessä toisten kanssa. Oppiminen on kokonaisvaltaista; siihen vaikuttavat myös elämykset ja tunteet. Oppimisen ilo, kannustava palaute, myönteiset kokemukset ja vuorovaikutteisuus vahvistavat opiskelijan minäkuva. Oppimisen taitoja kehittämällä luodaan pohja koko elämän kestäväälle oppimiselle.

Oppiminen on tilannesidonnaista. Siihen vaikuttavat sekä koulun tarjoama että yhteiskunnallinen ympäristö. Opiskelijan kulttuurisessa ja sosiaalisessa elinpiirissä syntyneet kokemukset ovat oppimisen lähtökohta. Oppiminen puolestaan avaa mahdollisuuksia ymmärtää kulttuuria ja osallistua yhteiskunnan toimintaan.

Mäkelänrinteen lukiossa opetus tähtää oppimisprosessiin, jossa yhdistyvät aikaisemmat kokemukset ja uudet tiedot. Näin herätetään kiinnostus opiskeltavaa aihetta kohtaan, mikä johtaa oppimiseen. Opetuksessa tarjotaan erilaisia keinoja oman oppimistavan löytämiseen. Tämä lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin oppijana. Oppimisessa pyritään käyttämään hyväksi myös koulun ulkopuolisia oppimismahdollisuuksia. Oppiminen on kokonaisvaltaista; siihen vaikuttavat myös elämykset ja tunteet. Oppimista tukevat selvien tavoitteiden asettaminen, omatoiminen ja kriittinen tiedon hankinta sekä uuden tiedon jäsentäminen yhdessä toisten kanssa. Oppimisen ilo, kannustava palaute ja vuorovaikutus kehittävät opiskelijan minäkuva. Oppimisen taitoja vahvistamalla luodaan pohja koko elämän kestäväälle oppimiselle.

2.3 Opiskeluympäristö

Helsingin lukioissa opiskeluympäristöä kehitetään määrätietoisesti. Opiskeluympäristö muodostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista sekä pedagogisista tekijöistä. Tavoitteena on ympäristö, joka tukee opiskelijan kasvua, oppimista ja itseohjautuvuutta. Se ottaa huomioon erilaiset oppijat ja oppimisen tavat, innostaa ja kannustaa oppimiseen sekä tarjoaa mahdollisuuksia monipuoliseen kehittymiseen. Oppimisen esteet ja oppimisvaikeudet pyritään tunnistamaan varhain ja toimitaan niiden voittamiseksi.

Helsingin lukioissa opiskeluympäristön tehtävänä on tukea myönteistä opiskeluasennetta ja edistää opiskelijan osallisuutta ja hyvinvointia. Opiskeluympäristön turvallisuutta vaarantaviin asioihin puututaan heti.

Opetuksessa hyödynnetään verkkoympäristöjä ja koulun ulkopuolisia opiskeluympäristöjä, erityisesti Helsingin monipuolisia mahdollisuuksia ja yhteistyötä muiden oppilaitosten kanssa.

Vastuu opiskeluympäristöstä on koulun henkilöstöllä ja opiskelijoilla. Yhteistyö huoltajien kanssa on osa hyvää opiskeluympäristöä ja sen kehittämistä.

Mäkelänrinteen lukion vahvuus on hyvä ja yhteistoimintakykyinen työskentelyilmapiiri. On tärkeää muistaa

hoitaa, ylläpitää ja kehittää sitä. Näin tehdään keskustelemalla asioista ja toimimalla yhdessä ja yhteisesti hyväksytyjen tavoitteiden ja toimintatapojen mukaan.

Fyysinen ympäristö

Opiskeluympäristöä pyritään kehittämään siten, että se tukee monipuolista opiskelua. Tärkeää on työympäristön viihtyisyys, turvallisuus ja se, että siinä taataan kaikille työskentelyrauha.

Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö

Yhteenkuuluvuuden tunne lisää turvallisuutta. Avoimuus, ohjaus ja tukeminen ovat päämääränä kaikessa kanssakäymisessä. Koulun sisäistä vuorovaikutusta edistetään opettajien ja aktiivisen oppilaskunnan yhteistyön avulla. Yhteishenkeä nostetaan yhteisten tapahtumien avulla.

Pedagoginen ympäristö

Kursseille asetetaan selkeät tavoitteet, jotka toteutetaan myönteisessä ja oppimista tukevassa ilmapiirissä. Koulussa otetaan huomioon opiskelijoiden toiveet kurssin suunnittelussa.

Tavoitteiden toteutumista arvioidaan kurssipalautteessa. Sisältö ja tehtävät asetetaan opiskelijoita kiinnostaviksi ja koskettaviksi, ja niiden avulla opiskelijat sitoutetaan tavoitteelliseen työntekoon.

2.4. Opetusmenetelmät ja työtavat

Helsingin lukioissa opetusmenetelmät ja työtavat valitaan niin, että ne vahvistavat koulun arvoja ja auttavat saavuttamaan opetussuunnitelman tavoitteet. Menetelmien valinnassa otetaan huomioon yksilölliset erot ja opiskelijoiden erilaiset tavat oppia.

Opetuksessa käytetään oppiaineille ominaisia, monipuolisia menetelmiä ja työtapoja. Tutkivaa, toiminnallista ja ongelmalähtöistä työskentelyä painotetaan ja hyödynnetään tieto- ja viestintätekniikkaa.

Työtapojen tehtävänä on tukea monipuolisesti tietojen ja taitojen oppimista, kehittää oppimaan oppimisen taitoja ja yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä tarjota tilaisuuksia elämykselliseen ja luovaan toimintaan.

Urheilulukion luonteeseen kuuluu kurssien tai kurssin osien etäsuoritus tai suorittaminen osaksi tai kokonaan itsenäisesti kilpailumatkojen ja leirien takia. Mahdollisuuksia tähän pyritään kehittämään.

Työtavat

Yleisenä periaatteena on erilaisten työtapojen tarkoituksenmukainen variointi kurssisisältöjen vaatimusten mukaisesti. Kursseilla käytettävistä työmuodoista keskustellaan yhdessä opiskelijoiden ja opettajan kanssa kurssin alussa pidettävällä suunnittelutunnilla. Oppimistapahtuman suunnittelussa korostuu oppijan vastuu omien tavoitteidensa asettelussa sekä itsearviointiin tähtäävien päämäärien määrittelyssä. Erityisesti kurssin aikana aktiivisesti urheiluun osallistuvien opiskelijoiden tulee ottaa poissaolojen korvaaminen suunnittelussa huomioon.

Mäkelänrinteen lukio kehittää joustavia ja itsenäisiä opiskelumenetelmiä, jotka helpottavat lukion oppimäärän suorittamista. Opiskelijoille, joilla kurssien aikana on paljon harjoitus- ja kilpailumatkoja, tällä on suuri merkitys.

Osa opetuksesta on mahdollista toteuttaa myös muulla kuin oppijan äidinkielellä.

Luokkamuotoinen oppimistapahtuma on edelleen keskeinen koulumme opiskelumuoto. Siinä korostuu opetuskeskustelullinen vuorovaikutus opettajan ja oppijan välillä. Opettaja toimii esim. oppimisen ohjaajana sekä erilaisten pari- ja ryhmätöiden neuvonantajana.

Oppimistapahtuma nähdään koulussa tiedon lähteille ohjaamisena, jossa korostuu tiedon kriittinen arviointi. Luokkamuotoisen opiskelun tehostamiseksi jatketaan opiskelutilojen varustamista riittävillä, nykyaikaisilla oppimisen teknisillä apuneuvoilla sekä oheismateriaaleilla. Näin lisätään oppilaiden mahdollisuuksia kriittisesti hankkia ja tuottaa tietoa.

Luokkamuotoiseen opiskeluun kuuluvat myös ulkopuolisten luennoitsijoiden pitämät luennot ja niiden pohjalta käytävät keskustelut. Erilaiset koulun ulkopuolelle suuntautuvat vierailut antavat erinomaisella tavalla oppijoille mahdollisuuden tutustua koulua ympäröivään maailmaan omaleimaisesta näkökulmasta. Pyrkimyksenä on korostaa koulua osana yhteiskuntaa, mikä näkyy esimerkiksi oppiaineiden asia-alueiden soveltamisessa käytännössä. Koulun ulkopuolista työskentelyä toteutetaan sekä opettaja- että opiskelijajohtoisesti.

Kokonaisuutena oppimistapahtuma nähdään koulussamme oppijan ja opettajan aktiivisena vuorovaikutusprosessina, jossa korostuu oppijan asema vastuunottajana omasta opiskelustaan. Tästä johtuen opiskelijoita kannustetaan vaikuttamaan käytettäviin opetusmenetelmiin, tuntikaavion ja kurssitarjottimen sisältöön ja tekemään yksilöllisiä opiskeluratkaisuja. Opiskelijalla on esim. mahdollisuus suorittaa, erikseen sovittaessa, eri aineissa osa tai koko kurssi tenttimällä. Koulumme erityistehtävän, urheilulukion, puitteissa päämääränä on kokonaisvastuullinen opiskelija, jolla on kyky menestyksellisesti sovittaa tasapainoisesta yhteen opiskelu ja urheilu.

Kaikessa koulumme oppimiskehityskeskustelussa suuntaa antavana periaatteena on pedagoginen tunnuksemme: opetuksesta oppimiseen.

Aineiden välistä yhteistyötä toteutetaan sekä itsenäisten kurssien tietyissä sisältökohdissa että laajemmissa projekteissa. Yhtenä mahdollisuutena ovat vierailu kielillä pidettävät reaaliaineiden oppitunnit. Projekteja ovat esim. oppiaineiden yhteisesti toteuttamat eri projektit, leirikoulut ja soveltavat kurssit. Nämä eivät ole välttämättä jaksoihin sidottuja ja niitä voidaan ajallisesti varioida. Projektitöiden ohjaajat sopivat keskenään siitä, miten ansiokkaat projektityöt voidaan ottaa huomioon eri oppiaineiden kurssiarvostelussa tai loppuarvosanaa määrättäessä.

2.5 Opiskelijoiden osallisuus

Helsingin kaupungin lukioissa opiskelijat ovat työyhteisön jäseniä, joilla on sekä vastuuta yhteisöstä että mahdollisuus vaikuttaa monipuolisesti koulun toimintaan. Tavoitteena on luoda jokaiseen lukioon toiminnalliset rakenteet, jotka edistävät opiskelijoiden aktiivista osallisuutta koulussa ja yhteiskunnassa.

Oppilaskuntatoiminta on tärkeä osa lukioiden toimintakulttuuria. Osallistumalla ja vaikuttamalla opiskelijat oppivat ottamaan vastuuta ja harjaantuvat toimimaan demokraattisessa yhteiskunnassa.

Mäkelänrinteen lukion oppilaskunta on mukana kehittämässä koulua. Opiskelijoiden mielipidettä kuullaan usealla eri tavalla. Kuulemistapoja ovat esim. erilaiset kyselyt, oppilaskunnan ja rehtorin tapaamiset, urheilijaseminaarit. Opiskelijat ovat mukana myös koulumme monissa kehittämishankkeissa.

Tutor-opiskelijat ovat opettajien ja opinto-ohjaajien rinnalla auttamassa uusia opiskelijoita ensimmäisen lukukauden ajan opintoihin liittyvissä käytännön asioissa. Tutorit järjestävät opinto-ohjaajien kanssa syksyn alussa tutustumis- ja ohjauspäivän uusille opiskelijoille. Tutorit osallistuvat syyslukukauden ajan ryhmänohjaustunneille ja ovat näin uusien opiskelijoiden käytettävissä. Koko koulun yhteishenkeä, Märskyhenkeä, pidetään yllä erilaisten tapahtumien ja pienten arkipäivää ilahduttavien yllätysten muodossa. Tutor-opiskelijat ja oppilaskunnan jäsenet ovat mukana koulun esittelytilaisuuksissa (esim. vanhempainillat, avoimet ovet ja kansainväliset vierailut).

Opiskelijoiden ja opettajakunnan yhteistyötä edistetään kehittämällä tiedonkulkua ja lisäämällä opiskelijoiden osallistumismahdollisuuksia koulun toiminnassa. Johtokunta tai opettajakunta voi sallia opiskelijoiden edustajien läsnäolon kokouksissaan opiskelijanäkökulman parantamiseksi.

2.6. Yhteistyö

Koulun oma kuvaus, joka sisältää erityisesti huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön päälinjat sekä muun, koulun toiminnan ja kehittämisen kannalta keskeisen yhteistyön kuvauksen

Avoin, jatkuva ja rakentava yhteistyö luo pohjan koko toimintakulttuurille. Koulun sisäisellä yhteistyöllä pyritään takaamaan koko henkilöstölle ja opiskelijoille mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin toimintatapoihin. Hyvään yhteistyöhön pyritään järjestämällä yhteisiä tilaisuuksia ja tehostamalla tiedon kulkua. Erityisesti oppiainekohtaisessa yhteistyössä huomioidaan ainerajat ylittävän yhteistyön kehittäminen. Merkittävää on koulun henkilöstön ja oppilaskunnan välinen yhteistyö.

Yhteistyö huoltajien kanssa on keskeinen osa koulun kehittämistyötä. Tämä toteutuu erityisesti johtokunnan vanhempainedustajain kautta johtokuntatyöskentelyssä. Vanhempien ja huoltajien

mielipiteitä kuullaan myös joka lukuvuosi pidettävissä vanhempainilloissa ja muissa tapaamisissa. Yhteyttä huoltajiin pidetään myös erilaisin tiedottein, kyselyin ja koulun kotisivujen kautta. Koulun lukuvuosiopas on tarkoitettu myös informaatioksi vanhemmille.

Yhteistyöllä koulun ulkopuolisten tahojen kanssa pyritään kehittämään koulun toimintaa muuttuvassa yhteiskunnassa. Yhteistyön merkitys näkyy myös koulun toimintastrategiassa 2004 – 2010. Toimintastrategia on luotu ja hyväksytty yhteistyössä koulun johtokunnan, koko henkilöstön sekä oppilaskunnan kanssa.

Tärkeää on myös vuorovaikutus Helsingin kaupungin ja sen koulujen kanssa. Tavoitteenamme on laaja yhteistyö toisen asteen ja myös korkea-asteen oppilaitosten kanssa. Mäkelänrinteen lukio pyrkii aktiivisesti myös kansainväliseen yhteistyöhön. Koulumme haluaa eri kehittämishankkeiden kautta osallistua koululaitoksen kehittämiseen koko maassa

Yhteistyö muiden oppilaitosten kanssa:

1. Yhteistyötä tehdään Helsingin opetusviraston aikaisemman yhteistoiminta-alue 6 oppilaitosten kanssa. Oppilaitokset ovat Brändö gymnasium, Helsinki Business College, Kulosaaren yhteiskoulu, Mäkelänrinteen aikuislukio, Mäkelänrinteen lukio ja Helsingin tekniikan alan oppilaitos Vallilan koulutusyksikkö. Yhteistoiminta on koskenut mm. seuraavia osa-alueita: kaksoistutkintomahdollisuuksia, alueen koulujen välistä kurssitarjontaa, jaksokohtaista opiskelijavaihtoa, kielikylpyjä, tutustumista eri oppilaitosten toimintaan, omia kehittämisseminaareja, kouluttautumismatkoja.
2. Muiden helsinkiläisten oppilaitosten kanssa tehtävää yhteistyötä on mm. Suomen Liikemiesten Kauppaopisto – Atk-Instituutin kanssa toteutuva kaksoistutkintoyhteistyö, Sibeliuksen lukion ja Helsingin kuvataidelukion kanssa yhteinen joulukirkko ja yhteisiä projekteja. Opetushallituksen alaisessa syksyllä 2004 käynnistyneessä kaksivuotisessa Erilaiset oppijat –hankkeessa aloitimme yhteistyön Ressun lukion, Helsingin luonnontiedelukion, Helsingin kuvataidelukion, Kallion lukion ja Etu-Töölön lukion kanssa. Näiden lukioden kanssa tarjoamme muitakin yhteisiä kursseja.
3. Urheilulukioiden välinen yhteistyö: Tähän kuuluu useita vuosittaisia tapaamisia ja yhteinen kehittämisseminaari. Oppilasvaihto on myös mahdollista. Runsaasti yhteistyötä tehdään urheilun eri lajiliittojen, Olympiakomitean ja muiden urheilulukiota ja urheiluvalmennusta kehittävien tahojen kanssa.
4. Kansainväliset yhteistyöoppilaitokset: Mäkelänrinteen lukiolla on vuosittain runsaasti kansainvälistä toimintaa ja paljon yhteistyökouluja Euroopan eri maissa. Lukuvuoden ohjelmassa on monia kouluvierailuja, kilpailutapahtumia ja projekteja. Eniten yhteistyötä on tehty Baltian maiden, Venäjän, Ruotsin, Tanskan, Itävallan, Italian ja Espanjan kanssa. Uusimmat yhteistyökumppanit löytyvät Englannista, Hollannista ja Kreikasta. Usean vuoden ajan pääprojekteja ovat olleet Pietari-projekti osana kaupunkien opetustoimen välistä sopimusta, syksyllä 2002 alkanut EU-projekti ”Teaching Strategies for the Enhancement, Motivation and Empowerment in the Learning Process” yhdessä Tanskan, Itävallan ja Espanjan kanssa, pohjoismaainen yhteistyö useihin läntisen naapurimaan kouluihin suuntautuneena, Baltia-yhteistyö pääpainona yleisurheilu ja pitkään jatkunut Italia-projekti, jossa viimeisin yhteistyökumppani on Sisiliassa. Olemme mukana myös toisessa EU-projektissa ”Health and Sports in Lifestyles”. Siinä yhteistyö tapahtuu Englannin, Hollannin ja Tanskan koulujen kanssa. Koulun toimintastrategiaan kuuluu tehdä kansainvälisestä toiminnasta normaaliin koulutyöhön kuuluvaan jokapäiväistä toimintaa. Sen vuoksi olemme avoimia kaikelle koulun toiminnan ja opiskelijoiden kehittämisen kannalta hyödylliselle yhteistyölle.
5. Haasteellinen yhteistyö tapahtuu Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia, Urhean, toiminnan kautta. Urheassa on mukana 20 toisen ja korkea-asteen oppilaitosta pääkaupunkiseudulta. Mäkelänrinteen lukio toimii urheiluakatemia koordinaattorikouluna. Urhea on usean urheilun lajiliiton, toisen asteen oppilaitosten ja urheilun tukipalvelujen tarjoajien verkottuma. Sen tavoite on tarjota opiskelevalle urheilijalle parempia valmennus- ja harjoitusmahdollisuuksia, tukea ja ohjausta jatko-opiskelun helpottamiseksi sekä tarpeellisten tukipalveluiden helpompaa saavutettavuutta. Urhean toiminnan julkistamistilaisuus oli 24.2.2003 koulumme auditoriossa. Helsingin kaupungin tervehdyksen tilaisuudessa esitti apulaiskaupunginjohtaja Ilkka Christian Björklund.

Yhteistyön kehittämisessä pyritään luomaan hyvä vuorovaikutus toisen ja korkea-asteen oppilaitoksiin, eri järjestöihin, lajiliittoihin ja liikelaitoksiin. Yhteistoiminnan keskeisenä lähtökohtana pidetään yhteisten opiskelijaa hyödyttävien tai korvaavien opiskelu- ja toimintamahdollisuuksien löytämistä.

Oppilaitosten välisellä yhteistyöllä pyritään lisäämään monipuolisten vaihtoehtojen tarjontaa ja mahdollistamaan opiskelijalle jo kouluaikana hänen kiinnostustensa mukainen kurssivalinta, joka on hyödyksi hänelle myös myöhemmässä opiskelussa.

Säännöllinen leirikoulutoiminta kuuluu koulumme jokavuotiseen toimintasuunnitelmaan. Ulkomaille suuntautuvien leirikoulumahdollisuuksien lisäksi Suomen leirikouluyhdistyksen tilat Brobyssä ja Suomenlinnassa ovat olleet monien kurssien puitteissa tapahtuvien leirikoulujen ja yhteisten tapahtumien hyviksi havaittuina toteutuspaikkoina.

Erityisiä muita yhteistyötahoja ovat mm:

Osmonkallion vanhainkoti, jossa opiskelijat vierailevat vanhojen päivänä esittäen vanhat tanssit ja myös tanssittamalla vanhainkodin asukkeja.

Lastentarhat ja päiväkodit, joita kutsutaan vieraiksi koulun tilaisuuksiin ja joissa opiskelijat suorittavat osan koulun toimintakurssin ohjauksesta. Sama mahdollisuus on yhteistyöhön joidenkin ala-asteiden kanssa.

Yhteistyötä tehdään myös Sofianlehdon toimintakeskuksen kanssa, jossa opiskelijat suorittavat osan liikunnanohjauksen kurssista.

3 LUKU OPETUKSEN JÄRJESTÄMINEN

3.1 Tuntijako

Koulun oma tuntijako

Opetusministeriön 12.1.2004 uusiman erityisen tehtävän päätöksen dnro 164/430/2003 mukaan Mäkelänrinteen lukio on yksi Suomen 12 valtakunnallisesta urheilulukioista. Erityinen tehtävä on urheilupainotteinen opetus. Päätöksen mukaan opiskelijat, jotka suorittavat vähintään 12 kurssia oppilaitoksen opetussuunnitelmassa määriteltyjä erityisen koulutustehtävän opintoja, ovat oikeutettuja vähentämään valtioneuvoston asetuksen (955/2002) 8 §:ssä säädetystä pakollisten kurssien määrästä kahdeksan kurssia. Opiskelijan tulee kuitenkin suorittaa vähintään puolet lukion jokaisen pakollisen oppiaineen pakollisista kursseista. Erityisen koulutustehtävän mukaisten opintojen tulee olla muita kuin opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä pakollisia ja valtakunnallisia syventäviä kursseja. OPM:n päätös tulee voimaan 1.8.2005.

Uudessa 12.1.2004 myönnettyssä erityisen tehtävän luvassa poisvalintaoikeus on yhtenäistetty kaikkiin erityisen tehtävän lukioihin. Tämä mahdollistaa laajemman poisvalinnan. Poisvalintaa ei ole syytä miettiä tai suunnitella opinto-ohjelmaan kuin vasta kolmantena opintovuotena, kun opiskelijalle on selvinnyt oma lopullinen oppimäärä- ja ylioppilaskirjoitussuunnitelmansa. Mäkelänrinteen lukiossa tuntijaon tulee tukea koulun yleissivistävää tavoitetta. Poisvalinta tulee ohjeistaa ja opastaa toteutuvaksi niin, että ylioppilaskokeissa menestyminen ei vaarannu. Tämä vaatii hyvää ohjausta ja suoritusten seuranta.

Nuorille annettavan lukiokoulutuksen tuntijako on seuraava:

Oppiaine tai aineryhmä	Pakolliset kurssit	Syventävät valtakunnalliset kurssit	Soveltavat koulukohtaiset kurssit
Äidinkieli ja kirjallisuus	6	3	8
Kielet			
perusopetuksen vuosiluokilta			
1–6 alkava kieli (A-kieli)	6	2	1-6

perusopetuksen vuosiluokilta

7–9 alkava kieli (B-kieli)	5	2	1-6
muut kielet		16	1-6
Matematiikka			
lyhyt oppimäärä	6	2	1
pitkä oppimäärä	10	3	5
Ympäristö ja luonnontieteet			
Biologia	2	3	2
Maantiede	2	2	2
Fysiikka	1	7	6
Kemia	1	4	2
Uskonto tai elämänkatsomustieto	3	2	1
Filosofia	1	3	3
Psykologia	1	4	3
Historia	4	2	5
Yhteiskuntaoppi	2	2	5
Taito- ja taideaineet	5		
Liikunta	2	3	4-10
Urheiluvalmennus			10-18
Musiikki	1-2	3	5
Kuvataide	1-2	3	4
Terveystieto	1	2	
Opinto-ohjaus	1	1	6
Muut			7
Pakolliset kurssit	47 – 51		
Syventävät kurssit vähintään		10	
Kurssit yhteensä vähintään	75		

Tuntijaon mukaisten pakollisten ja syventävien kurssien lisäksi voi olla koulutuksen järjestäjän päättämiä syventäviä ja soveltavia kursseja. Nämä kurssit ilmenevät opetussuunnitelman ainekohtaisista osioista. Niiden toteutuminen määräytyy vuosittain koulun toimintasuunnitelmassa. Lukion oppimäärään voidaan laskea myös erilaisia toimintakursseja, joita voivat olla esim. oppilaskuntatoiminta, tutor-toiminta, koulun juhliin ja tiedottamiseen liittyvät kurssit. Oppituntien lisäksi opinto-ohjauksessa opiskelijalle annetaan muuta ohjausta.

Opiskelija voi opiskella useampaa kuin yhtä A-kieltä. Saamenkieliselle, romanikieliselle tai vieraskieliselle opiskelijalle voidaan opettaa äidinkieltä ja kirjallisuutta suomi toisena kielenä -oppimäärän mukaan. Jos saamenkieliselle, romanikieliselle tai vieraskieliselle opiskelijalle opetetaan hänen omaa äidinkieltään, opiskelijan äidinkielen ja kirjallisuuden ja muiden kielten pakollisten kurssien yhteismäärät sekä opiskelijalle pakollisten kurssien kokonaismäärä voivat olla 1 momentissa säädettyä pienemmät. Tässä tapauksessa toista kotimaista kieltä opiskellaan valinnaisena aineena.

Jos vieraskieliselle opiskelijalle opetetaan suomen kieltä suomi toisena kielenä -oppimäärän mukaan, äidinkielen ja kirjallisuuden sekä toisen kotimaisen kielen tunnit saadaan jakaa mainittujen aineiden opetukseen siten kuin koulutuksenjärjestäjä päättää.

3.2 Kieliohjelma

Helsingin kaupungin lukioden kielitarjonta on monipuolinen. Lukioissa tarjolla olevat A-kielet ovat englanti, ruotsi, saksa, ranska ja venäjä. B1-kielinä tarjotaan ruotsia ja englantia ja muina B-kielinä saksaa, ranskaa, espanjaa, venäjää, italiaa ja latinaa. Lukiot voivat lisäksi tarjota kursseja muissa kielissä.

Helsingissä toimivien yksityisten ja valtion lukioden sekä aikuislukioden kieliohjelmat täydentävät kaupungin lukioden kielitarjontaa. A-kielen opetusta järjestetään em. kielten lisäksi espanjan kielessä.

Kielten tarjonta, opetusryhmien muodostuminen sekä opiskelun jatkuvuus turvataan lukioden yhteistyöllä ja kaupungin toisen asteen yhteistä kurssitarjontaa hyödyntäen.*Mäkelänrinteen lukion kieliohjelma ja kielenopetuksen järjestämisen yleisperiaatteet:*

Mäkelänrinteen lukio toteuttaa mahdollisimman laajaa kieliohjelmaa. Tällä halutaan tukea harvinaisempien kielten asemaa ja taata se, ettei peruskoulussa valittu A-kieli aseta esteitä urheilulukioon hakemiselle. Koulu haluaa tarjota opiskelijoilleen myös mahdollisuuden saada opetusta vieraalla kielellä muissakin oppiaineissa kuin kielissä. Tässä tarkoituksessa kehitetään yhteistyötä toisen asteen oppilaitosten kanssa huomioiden erityisesti Brändö gymnasiumin tarjoamat mahdollisuudet ruotsinkieliseen ja Kulosaaren yhteiskoulun englanninkieliseen opetukseen. Näiden koulujen kanssa voidaan järjestää esim. mahdollisella tehoviikolla yhteisiä leirikouluja. Mäkelänrinteen lukion opettajat voivat pitää kursseja esim. reaaliaineissa ruotsin tai englannin kielellä. Kielikurssien lisäksi myös muilla kursseilla voidaan käyttää muunkielistä oppimateriaalia. Koulu pyrkii käyttämään hyväksi myös kansainvälisen opettajavaihdon tarjoamia mahdollisuuksia. Opettajia ja oppilaita kannustetaan kansainvälisiin yhteyksiin sekä viestimien että vierailujen kautta.

Mäkelänrinteen lukion kieliohjelma on seuraava:

A1: englanti, ruotsi, saksa, ranska, venäjä

B1: ruotsi

B2: saksa, ranska, venäjä

B3: saksa, ranska, venäjä, latina, espanja, italia

A1 espanjaa on mahdollisuus opiskella Mäkelänrinteen aikuislukiossa

B-tason englannin oppimäärä on mahdollista suorittaa koulun kieliohjelman ohessa sopimalla suoritustapa englannin opettajan kanssa. Ks. opetussuunnitelma B1- ja B2-kielet.

A-venäjän opiskelun mahdollistavan ryhmän syntyminen turvataan tarvittaessa lukioden yhteisesti tarjoamalla venäjän kielen kursseilla. Samaa käytäntöä toteutetaan tarvittaessa muissakin kielissä.

3.3 Koulun painotukset

Koulun erityistehtävä on urheilu. Tämän painotuksen ei anneta himmentää laajan yleissivistyksen asemaa opetuksessa ja opiskelussa. Muita tärkeitä kehittämishankkeita ovat erilaisten oppijoiden huomioiminen, etäopetus, oppilaitosten välinen yhteistyö, kokonaisvaltainen opinto-ohjaus ja terveisiin elämäntapoihin kasvattaminen. Koulun painotuksia ohjaa yhdessä johtokunnan kanssa laadittu Mäkelänrinteen lukion strategiasuunnitelma 2004 - 2010.

Koulutyön painoalueet

Erityinen tehtävä urheilulukiona

Koulun erityisenä painoalueena on tarjota mahdollisimman hyvät ja joustavat lukionkäyntimahdollisuudet urheileville opiskelijoille. Näin koulun erityistehtävän mukaisena painoalueena on urheilulukiojärjestelmän kehittäminen kohti entistä parempia opiskelu- ja valmentautumismahdollisuuksia. Koulun oma kehittämishanke on "Mäkelänrinteen urheilulukio Olympiavuonna 2010". Kehittämistyötä tehdään yhdessä koulun valmentajien, lajiliittojen vastuhenkilöiden, Suomen Olympiakomitean, urheilijoiden ja henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Kehittämisen perustana ovat jaksokohtaiset valmentajakokoukset, koulun omat valmentajaseminaarit ja valtakunnalliset urheiluoppilaitosseminaarit.

Urheilulukio toiminnan valtakunnallisena tavoitteena on tarjota kansainväliselle huipulle tähtääville nuorille urheilijoille hyvät mahdollisuudet lukion suorittamiseen. Tällä toiminnalla on kaksi keskeistä lähtökohtaa:

- 1) Nuorella on urheilulukiossa mahdollisuus samanaikaisesti suorittaa lukion oppimäärä ja urheilla omien korkealle asetettujen tavoitteiden mukaisesti.
- 2) Valmennuksen lähtökohtana on tarjota lahjakkaille nuorille korkeatasoista valmennusta hyvissä

Luokaton urheilulukio tarjoaa joustavan mahdollisuuden sovittaa yhteen tavallista määrätietoisemman valmennuksen ja opiskelun. Urheilulukion toiminnan perustaksi kehitetty luokaton lukio sallii opiskelijalle yksilölliset ratkaisut säädellä opinto-ohjelmaa, työmäärää sekä työajan ja lukioajan pituutta. Urheilulukioon hakija voi toivoa joko valmennus- tai liikuntapainotteista vaihtoehtoa. Valmennusta järjestetään lajin valmennusoppilaiden määrän mukaisesti. Mikäli valmennusurheilijoiden määrä on riittävä ja urheilulukion resurssia on käytettävissä, valmennuksesta vastaa lajiliiton kanssa yhdessä nimetty valmentaja. Lukuvuonna 2004 – 2005 tällaisia lajeja ovat olleet mm. jalkapallo, koripallo, jääkiekko, sulkapallo, squash, yleisurheilu, suunnistus, uinti, tanssiurheilu, salibandy, käsipallo, judo, muodostelmaluistelu, taitoluistelu, uimahypyt ja lentopallo. Koulun valmennuslajien lisäksi valmennussopimuksia tehdään kaikissa muissakin lajeissa. Kuitenkin kaikille koulun valmennusurheilijoille tarjotaan mahdollisuus ohjattuun valmennukseen.

Muut koulun omat kehittämisen painoalueet ovat: normaalin koulukurssin yli ulottuva syventäminen, kokonaisopinto-ohjaus, terveet elämäntavat, viestintä ja vuorovaikutus, verkkopedagogiikka, itseohjautuva opiskelu, etä- ja monimuoto-opiskelu, joustava luokattomuus ja opiskelijoiden osallisuus eri hankkeissa.

Mäkelänrinteen lukion keskeiset tavoitteet pohjautuvat edellistä opetussuunnitelmaa valmistelleella kaudella 1994 - 98 yhteisesti luotuihin kehittämistavoitteisiin ja hankkeisiin. Lukuvuonna 1994 - 95 suoritettiin koulun tilan arviointi. Tämän arvioinnin perusteella luotiin silloin koulun kehittämisen painoalueet, joita on arvioitu sen jälkeen yhteisesti useaan otteeseen.

Koulun toimintasuunnitelma on asiakirja, jossa tarkennetaan opetussuunnitelman lukuvuoden painopistealueet ja todentamiskriteerit.

Opettajia kannustetaan osallistumaan kehittämiskoulutukseen. Tällaista koulutusta järjestävät esim. Helsingin opetusvirasto ja opetushallitus. Myös Mäkelänrinteen lukio järjestää itse opettajilleen koulukohtaisia koulutuspäiviä. Opettajat kouluttautuvat myös koulun omissa kehittämistyöryhmissä. Tärkeitä koulutusaiheita ovat mm. monipuoliset opetusmenetelmät, monimuoto-opiskelu, etäopetus, informaatioteknologia, tietotekniikka, opinto-ohjausjärjestelmä ja ryhmänohjaajatoiminta, luokattomuuteen liittyvä pohdinta ja ylioppilastutkinnon vaatimukset ja mahdollisuudet. Opettamisesta oppimiseen on koulun pedagogisen kehittämisen perusajatus. Lukuvuosittain etsitään uusia ratkaisuja opiskelijan omatoimiseen työskentelyyn ja opettajan ohjaavaan toimintaan. Tietoverkon ja -tekniikan tarjoamia opiskeluvaihtoehtoja tarjotaan yhä enemmän.

Opinto-ohjausjärjestelmän toimivuudesta vastaavat merkittävältä osalta koulun omat opinto-ohjaajat. Jaksotus, kurssitarjotin, hallinto-ohjelman mahdollisuudet opiskelijan valintojen tekemiseen ja ylioppilastutkintoasetusten tuomien mahdollisuuksien hyödyntäminen tutkinnon toimivuuden kehittämiseksi ovat asioita, joiden antamien mahdollisuuksien pohtiminen ja kehittäminen ovat yhä tärkeämpiä asioita opiskelun toimivuuden parantamisessa.

Jatkamme luokattoman lukion kehittämistä koulun oman strategiasuunnitelman 2004 - 2010 mukaisilla toiminta-alueilla. Nämä toiminta-alueet pohjautuvat 1996 - 1997 opetushallituksen kanssa toteuttamaamme luokattoman lukion kehittämishankkeeseen. Mäkelänrinteen lukion kehittämisen painoalueita luokattoman lukion kehittämishankkeessa olivat tällöin seuraavat asiat:

- luokattomuuden kehittäminen tarjoamaan yhä parempia ja joustavampia valintamahdollisuuksia, esim. jaksotuksen ja kurssitarjonnan vastaaminen uusiutuvan ylioppilastutkinnon vaatimuksiin
- aktivoivien ja oppimiskeskeisten työtapojen lisääminen
- itsenäinen työskentely, johon sisältyi myös tietoverkon ja tietotekniikan jatkuvasti lisääntyvä käyttötaito ja hyödyntäminen
- etä- ja monimuoto-opiskelumahdollisuuksien kehittäminen
- opinto-ohjausjärjestelmän kehittäminen
- opiskelijoiden elämäntaitojen kehittäminen
- oppiaineiden välisen yhteistyön ja integraation kehittäminen

- eri oppilaitosten välisen yhteistyön kehittäminen
- kansainvälisen toiminnan ja kansainvälisyysohjelman kehittäminen, tavoitteena, että jokainen opiskelija on mukana ainakin yhdessä kansainvälisessä tapahtumassa tai projektissa lukion aikana
- laajan kieliohjelman hyödyntäminen kansainvälisyysohjelmaa kehitettäessä
- henkilöstön sitoutuminen ja hyvinvointi

Opiskelijoiden kuulemiseen tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Oppilaskunta valitsee lukuvuoden ajaksi uudet oppilasedustajat koulun hankeryhmiin. Opiskelijan elämänhallintataitoihin liittyen "Käytöksemme huomataan" on ollut usean lukuvuoden läpäisyhanke. Yhteisenä asiana on tuotu keskusteluun henkilöstön hyvinvoinnin merkitys. Jo vakiintuneiden yhteisten virkistysretkien ja liikuntaryhmien lisäksi on tärkeää, ettemme ajaudu kiireessämme liian tiukoille henkisten ja fyysisten voimavarojen äärirajoille.

3.4 Opiskelijaksi otto

Opiskelijavalinnan perusteet

Opiskelijoista 1/3 valitaan suoraan keskiarvon perusteella (lukiokoodi 0185 - 000). 2/3 opiskelijoista valitaan ns. urheilupisteiden perusteella (urheilulukiokoodi 0185 - 800). Urheilupistemäärä perustuu eri osatekijöistä saatuun yhteispistemäärään. Se on korkeintaan 20 pistettä. Tämä pistemäärä koostuu peruskoulun päästötodistuksen lukuaineiden ja liikunnan arvosanojen keskiarvosta (enintään 10 pistettä) sekä lajiliiton tai urheiluseuran lausunnon tai hakijan selvityksen perusteella tulevista urheilusaavutuksiin perustuvista urheilupisteistä (1-7 pistettä). Lisäksi Mäkelänrinteen lukio voi antaa 1 - 3 soveltuvuuspistettä koulun lajiohjelman tai muun merkityksellisen seikan perusteella. Urheilupisteisiin vaikuttavina tekijöinä voidaan ottaa huomioon urheilusaavutukset, liikunnalliset tavoitteet, harrastuneisuus sekä ohjaustoiminta tms. Soveltuvuuspisteisiin voi vaikuttaa myös mahdollinen liikuntakykytesti, haastattelu tai hakijan lajinäyttö.

Pyrkijän urheilusaavutuksista annetaan pisteitä yhdestä seitsemään, minkä lisäksi lajiliitto asettaa lajinsa hakijat paremmuusjärjestykseen. Lajiliiton pisteityspäätökset ovat seuraavat:
- osallistuminen ja mahdollinen sijoittuminen valtakunnallisen tason kilpailuissa: 4-7 pistettä.
- osallistuminen ja mahdollinen sijoittuminen piiri- ja aluetason kilpailuissa: 2 - 4 pistettä.

Opiskelijat, jotka otetaan suorittamaan kaksoistutkintoa lukio-liiketalouden perustutkinto (merkonomi) -linjalle, joka toteutetaan yhdessä Suomen Liikemiesten Kauppaopisto – Atk-Instituutin kanssa, valitaan heidän lukuaineiden keskiarvon ja soveltuvuuspisteiden (max 5) yhteispistemäärän perusteella. Soveltuvuuspisteet annetaan koulun tekemän haastattelun perusteella. Pistemäärään vaikuttaa hakijan tietoisuus, motivaatio ja kiinnostuneisuus kaupallisen tutkinnon suhteen sekä muut edellytykset tutkinnon suorittamiseen. Kaksoistutkintoryhmän aloittamisesta tehdään sopimus aina lukuvuodeksi erikseen.

3.5 Koulun opetusjärjestelyt

Mäkelänrinteen lukion opetusjärjestelyjen perusajatuksena on joustavuus ja opiskelijan (mahdollista myös opettajan) elämäntilanteet huomioon ottavat menettelyt. Opetusjärjestelyt ovat monimuotoisia ja itsenäisyyden sallivia. Tietyissä asioissa asetetaan selvät rajat, minkä puitteissa järjestelyjä tehdään. Aineryhmien ja opettajien välille luodaan selvät helposti noudatettavat säännöt. Opetusjärjestelyiden tärkein tehtävä on luoda rauhallinen ja turvallinen ympäristö opettamiselle ja oppimiselle.

Mäkelänrinteen lukio on ollut aina kokeilu ja kehittämishenkinen. Koulu on kehittänyt luokattoman lukiojärjestelmänsä yli kolmenkymmenen vuoden aikana opiskelijalle mahdollisimman joustavaksi ja runsaasti valintamahdollisuuksia tarjoavaksi. Opiskelijalla on erinomaiset mahdollisuudet yksilöllisiin opintoihin koskeviin valintoihin, tarvittaessa myös muiden koulutuksen järjestäjien antamaa opetusta hyväksi käyttäen. Opiskelijoita kuullaan heitä koskevissa asioissa ja heille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon. Kuuleminen voi tapahtua esim. ryhmänohjaustunnilla, ryhmänvanhimprien, tutor opiskelijoiden tai lajikapteenien kautta ja oppilaskunnan hallituksen ja rehtorin tapaamisissa. Johtokunnan opiskelijajäsenillä on myös tärkeä rooli.

Opiskelijalle annetaan vastuuta opiskelunsa suunnittelussa ja valinnoista päättämisessä. Koulun vastuulla on opiskelijoiden hyvä informointi suunnittelun kannalta merkittävistä asioista. Näitä ovat mm. hyväksii lukemisen mahdollisuudet, oppilaitosten yhteistyö, ylioppilastutkinnon säädökset ja koulun reunaehdot. Opinto-ohjausta suunnataan yhä enemmän henkilökohtaisen ohjauksen suuntaan.

Opetusjärjestelyjä koskevat seikat

Mäkelänrinteen lukiossa lukuvuosi on jaettu viiteen jaksoon. Jaksot 2-5 käsittävät 37–39 työpäivää, ensimmäinen jakso on viikkoa lyhyempi. Tällaisella jaksotuksella pyritään tarjoamaan ylioppilastutkinnon hajauttavalle opiskelijalle mahdollisuus osallistua ylioppilaskirjoituksia edeltävällä jaksolla koko jakson ajan kurssin opiskeluun. Jakson opiskelu päättyy ennen kirjoitusten alkua. Työjärjestyksen (lukujärjestyksen) perustana on kurssitarjotin (peruslukujärjestys) ja urheilulukiotoiminnan mahdollistava tuntikiertokaavio. Oppitunnin pituus vaihtelee. Mäkelänrinteen lukion käytössä on 45, 60 ja 75 minuutin pituiset oppitunnit.

Opiskelija suunnittelema lukion työjärjestys on yksilöllinen ja muodostuu hänen peruslukujärjestyksestä valitsemistaan kursseista. Vastaavasti opettajat valitsevat yksilöllisesti omat kurssinsa. Jakson viimeisellä viikolla on koeviikko. Koeviikolla on koepäivänä kullekin kurssille varattu käytettäväksi opettajan harkinnan mukaan 4–5 tuntia. Kokeille varatut tunnit voivat sisältää valmistelutunnin, koeajan, palautetunnin sekä kuunteluosan opettajan harkinnan mukaan. Koepäivän ruokailu on joustavasti kokeen päätyttyä. Koeviikon liikunta poikkeaa työjärjestyksen ja ohjelman suhteen muusta jakson liikunnasta. Jakson viimeinen päivä on kokeiden palautuspäivä, jolloin opiskelijat saavat arvosanamerkinnät opintokirjaansa. Opiskelija osallistuu oman kurssinsa koetilaisuuteen. Mikäli hyväksyttävä syy (sairaus, kilpailut, valmennusleiri) tämän estää, voi hän osallistua toisen vastaavan kurssin kokeeseen sopimalla asiasta etukäteen ao. opettajien kanssa. Kahta koetta samanaikaisesti suorittavat opiskelijat ilmoittautuvat annetun ohjeen mukaan kirjallisesti näihin kokeisiin. He suorittavat kokeensa koelukujärjestyksessä erikseen ilmoitetussa luokassa.

Jakson ensimmäisenä sekä palautuspäivänä noudatetaan erillistä tuntikaaviota.

Neljännän ja viidennen jakson väliin sijoittuu normaalisti ns. tehoviikko, jolloin viitenä perättäisenä työpäivänä opiskellaan yksi kokonainen kurssi erillisen tehoviikon kurssitarjonnan mukaisesti. Tehoviikolla lähiopiskelua on n. 25 tuntia ja muu osuus kurssista koostuu erilaisista töistä ja itsenäisestä opiskelusta. Tehoviikon opiskelu voi tapahtua myös kokonaan luokan ulkopuolisena työskentelynä. Helsingin opetusviraston asettamat mahdolliset tuntikehyssäästöt saattavat jonain vuonna vaikuttaa tehoviikon toteutumattomuuteen.

Lukiossa pidettävien päivänavausten kasvatukselliset tavoitteet vastaavat koulumme yleisiä kasvatustavoitteita.

Mäkelänrinteen lukiossa on oma etä- ja monimuoto-opiskelun kehittämishanke. Sen tarkoitus on kehittää monipuolisia ja joustavia opiskelutaitoja sekä itseohjautuvuutta ja mahdollistaa opiskelijan yhteydenpito kouluun, opiskelun ohjaus ja tarvittaessa kokeiden suoritus opiskelijan ollessa pitempään pois koulusta esim. harjoitus- tai kilpailumatkalla.

Mäkelänrinteen lukio pyrkii monin tavoin ohjaamaan opiskelijoita itsenäiseen tiedonhankintaan. Tätä tuetaan suomalla mahdollisuus itsenäiseen työskentelyyn sekä kannustamalla opiskelijaa siihen. On suotavaa ja useasti myös välttämätöntä, että urheilulukion opiskelija suorittaa ja pystyy suorittamaan kurseja itsenäisesti.

Vuosittainen työjärjestys

Mäkelänrinteen lukio tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden joustavaan oman työn ohjattuun vuosittaiseen suunnitteluun. Luokaton lukio mahdollistaa opiskelijoille henkilökohtaiset valinnat ajan, työmäärän, ohjelman ja osin opettajienkin suhteen. Lukiossa ei ole pysyviä eikä kiinteitä luokkamutoisia ryhmiä, vaan opiskelija saattaa joutua opiskelemaan hyvinkin erilaisissa opiskelijaryhmissä lukuvuoden aikana. Luokattomassa koulussa epäonnistuminen jossakin aineessa ei viivästytä opiskelua muissa aineissa. Tuntijako tarjoaa runsaasti erilaisia vaihtoehtoja opiskelijan ainevalinnoiksi, vaikkakin muiden

opiskelijoiden tekemät valinnat ja koulun esittämä lukujärjestys saattavat jossain määrin rajoittaa valinnan vapautta. Kurssitarjotin pyritään laatimaan sellaiseksi, että se takaa riittävän kurssikierron. Tämä helpottaa valintojen tekemistä, kurssin uusimista sekä joustavaa koulun aloittamista.

Yksittäisen kurssin suorittaminen voi jakautua useammallekin jaksolle, mistä annetaan oppiainekohtaisia ohjeita. Liikunta ja osa opinto-ohjaustunneista suoritetaan pääsääntöisesti kahden jakson aikana, jolloin yksi jakso käsittää 19 oppituntia.

3.6 Itsenäinen opiskelu ja etäopiskelu

Mäkelänrinteen lukion erityistehtävän takia itsenäisen opiskelun järjestäminen kuuluu keskeisiin toimintatapoihimme. Opiskelija voi erityisistä syistä saada oikeuden suorittaa kurssin tai osan siitä osallistumatta opetukseen. Tämä mahdollisuus on varattu muun muassa niille opiskelijoille, jotka suorittavat lukion oppimäärän muita lyhyemmässä ajassa tai joilla on poikkeuksellisen laaja opinto-ohjelma. Samoin opiskelijat, joilta urheilu vaatii paljon poissaoloja oppitunneilta, voivat turvautua itsenäiseen opiskeluun.

Itsenäinen opiskelu on keino harjoitella niitä opiskelutaitoja, joita tarvitaan myöhemmässä elämässä, ja siten se on kaikille opiskelijoille hyödyllistä. Siihen kuuluu, että opiskelija oppii asettamaan itselleen tavoitteita ja oppii suunnittelemaan, tarkkailemaan ja ohjaamaan omaa opiskeluaan. Opiskelijaa kannustetaan oma-aloitteisuuteen. Itsenäinen opiskelu ei kuitenkaan tarkoita yksin opiskelua, vaan opiskelija saa ohjeet opettajalta, johon hän on säännöllisesti yhteydessä

Itsenäinen opiskelu on myös eriyttämiskeino, joka opetussuunnitelman määrittelemissä rajoissa sallii opiskelijoiden syventyä heitä kiinnostaviin oppisisältöihin. Sitä halutaan myös toteuttaa joustavasti niin, että joskus on mielekästä suorittaa vain osa kurssista itsenäisesti. Se voi sisältää projekteja eri oppiaineiden välillä tai yhteistyöhankkeita koulun ulkopuolisten sidosryhmien kanssa.

Etäopiskelu on paikasta riippumatonta itsenäistä opiskelua, jonka tekee mahdolliseksi uusi viestintäteknologia. Etäopiskeluun liittyy myös mahdollisuus suorittaa opintoihin liittyviä koesuorituksia koulun ulkopuolella. Erityisjärjestelyistä sovitaan aina opettajan ja opiskelijan kesken.

Kokonaisen kurssin itsenäinen opiskelu edellyttää luvan saamista ko. oppiaineen opettajalta. Lupaa pitää anoa kurssin ensimmäisen viikon aikana. Opettaja merkitsee luvan opintokirjaan. Perustellusta syystä lupa voidaan myös evätä. Perustelut täytyy tällöin selvittää opiskelijalle ja tarvittaessa myös hänen huoltajalleen. Eri oppiaineiden kohdalla määritellään, miltä osin itsenäinen opiskelu on oppiaineen osalta tarkoituksenmukaista.

Itsenäisesti opiskellun kurssin tavoitteiden saavuttamista ja tavoitteiden suuntaista edistymistä arvioidaan riittävän laajasti. Näin suoritusta kurssista voidaan antaa kurssisuoritus vain silloin, kun siitä on hyväksytty arvosana. Mikäli opiskelija saa itsenäisesti opiskellusta kurssista hylätyn arvosanan, hänet ohjataan lähiopetukseen suorittamaan kurssi uudelleen.

3.7 Oppilaitosten yhteiset opetusjärjestelyt

Lyhyt kuvaus Mäkelänrinteen lukion yhteisistä opetusjärjestelyistä muiden oppilaitosten kanssa

Koulun tavoitteena on tarjota opiskelijoille monipuoliset opiskelumahdollisuudet, joita kehitetään yhteistyössä eri oppilaitosten kanssa. Koulu hakee aktiivisesti myös uusia yhteistyökumppaneita. Yhteistyöllä pyritään rikastuttamaan opiskelijoiden valinnanmahdollisuuksia, esim. takaamaan muun muassa laaja vieraiden kielten opiskeluohjelma.

Oppilaitosten välisellä yhteistyöllä pyritään lisäämään monipuolisten vaihtoehtojen tarjontaa ja mahdollistamaan opiskelijalle jo kouluaikana hänen kiinnostustensa mukainen kurssivalinta, joka on hyödyksi hänelle myöhemmässä opiskelussa.

Yhteistyön kehittämisessä pyritään luomaan hyvät yhteydet lähiseudun toisen asteen oppilaitoksiin, järjestöihin ja liikelaitoksiin. Yhteistoiminnan keskeisenä lähtökohtana pidetään yhteisten tai korvaavien opiskelumahdollisuuksien löytämistä.

Yhteistyö muiden oppilaitosten kanssa

Mäkelänrinteen lukio on avoin yhteistyöhön muiden oppilaitosten ja sidosryhmien kanssa. Yhteistyötä halutaan jatkaa aikaisemman yhteistyön pohjalta Helsingin tekniikan alan oppilaitoksen Vallilan koulutusyksikön, Brändö Gymnasiumin, Kulosaaren yhteiskoulun, Mäkelänrinteen aikuislukion ja Helsinki Business Collegen kanssa.

Mäkelänrinteen aikuislukion kanssa on tarkistettu kurssien vastaavuudet, ja näin opiskelijoiden on helpompi tehdä valintoja läheisestä yhteistyökoulusta. Kurssien hyväksi lukeminen aikuislukiossa on hyvä lisävaihtoehto esim. urheilijalle, jonka harjoitukset saattavat painottua tiettyinä jaksona päiväaikaan. Opiskelijoiden mahdollisuutta opiskella kursseja Brändö Gymnasiumissa tai Kulosaaren yhteiskoulussa ruotsin tai englannin kielellä tuetaan ja kehitetään.

Merkittävää yhteistyötä tehdään Suomen Liikemiesten Kauppaopisto – Atk-Instituutin kanssa. Vuonna 2004 alkoi kaksoistutkintoyhteistyö, jossa asiakaspalveluun ja markkinointiin painottuva liiketalouden perustutkinto opiskellaan SLK:ssa ja lukio-opinnot Mäkelänrinteen lukiossa.

Lisäksi läheisinä yhteistyökouluina toimivat Sibelius lukio ja Helsingin kuvataidelukio (yhteinen joulukirkko ja yhteisiä projekteja), Pohjois-Haagan yhteiskoulu (urheilu), muut kotimaiset urheilulukiot ja -oppilaitokset. Kansainvälistä yhteistyötä ja yhteistyökumppaneita on myös runsaasti.

Yhteistyöhön Suomen muiden 11 urheilulukion kanssa kuuluu useita vuosittaisia tapaamisia ja yhteinen kehittämiseminaari. Opiskelijavaihto on myös mahdollista. Runsaasti yhteistyötä tehdään urheilun eri lajiliittojen, Olympiakomitean ja muiden urheilulukiota ja urheiluvalmennusta kehittävien tahojen kanssa. Uusin haasteellinen yhteistyö tapahtuu Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia, Urhean, toiminnan kautta. Urheassa on mukana enemmän kuin 20 toisen ja korkea-asteen oppilaitosta pääkaupunkiseudulta.

Mäkelänrinteen lukio toimii urheiluakatemia koordinaattorikouluna. Urhea on usean urheilun lajiliiton, yli kahdenkymmenen toisen asteen oppilaitosten ja urheilun tukipalvelujen tarjoajien verkottuma. Sen tavoite on tarjota opiskelevalle urheilijalle parempia valmennus- ja harjoitusmahdollisuuksia, tukea ja ohjausta jatko-opiskelun helpottamiseksi sekä tarpeellisten tukipalveluiden helpompaa saavutettavuutta.

Mäkelänrinteen lukio on mukana myös kaupungin yhteisessä opintotarjonnassa tarjoamalla kursseja muille lukiolaisille ja mahdollistamassa omien opiskelijoiden hyväksi lukemista muiden oppilaitosten opinnoista.

A-venäjän kurssien tarjoamisesta yhdessä muutaman muun lukion kanssa on tehty sopimus.

3.8 Muut opetusjärjestelyt

Mäkelänrinteen lukio on aina ollut kehitysmyönteinen ja –haluinen. Koulu on halunnut aina kehittää toimintaansa. Koulun yksi motto on ”Koulu voi olla aina parempi”. Niin joustavien opetus- ja opiskelujärjestelyjen ja mahdollisuuksien kuin koulun tarjoamien urheilun valmennuspalvelujenkin suhteen on nähty erittäin merkittäväksi yhteistyö esim. eri sidosryhmien ja kansainvälisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tämä ajatus näkyy hyvin myös yhdessä opiskelijoiden ja johtokunnan kanssa hyväksytyssä Mäkelänrinteen lukion toimintastrategiassa 2004 – 2010!

Esimerkkeinä yhteistyöstä koulun ulkopuolisten sidosryhmien kanssa mainittakoon koulun erityistehtävää tukevat tahot, kuten Suomen Olympiakomitea, lajiliitot, paikalliset seurat ja seuravalmentajat. Lisäksi yhteistyötä pyritään laajentamaan opiskelua ja urheilua tukevien palveluiden, kuten lääkäriasemien, fysioterapialaitosten ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia Urhean toimintaa kehitetään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa niin, että se tukee opiskelijoiden urheilu- ja opintouran jatkumista ja yhteensovittamista myös toisen asteen jälkeen korkea-asteella.

Kansainvälisen yhteistyön suhteen koulu toimii myös aktiivisesti. Kansainvälisessä toiminnassa painottuvat laaja-alaisesti niin koulun erityistehtävä kuin vieraat kielet, kulttuurikasvatus, käyttäytymiskoulutus kuin sosiaalinen osaaminenkin. Kansainvälistä yhteistyötä jatketaan pitkäaikaisten

yhteistyökoulujen kanssa Itävallassa, Espanjassa, Tanskassa, Ruotsissa, Englannissa, Eestissä ja Venäjällä. Lisäksi koulu on halukas tekemään yhteistyötä uusien kumppanien kanssa.

Koulu on osallistunut aktiivisesti kansainvälisiin EU-projekteihin. Osallisuutta niihin halutaan jatkaa painottamalla koulun erityistehtävän tuomia haasteita.

Kurssien vaihtamisesta oppilaitosten kesken esimerkkinä on vuonna 2004 alkanut merkonomi – lukio yhteistyö Suomen Liikemiesten Kauppaopisto – Atk-Instituutin kanssa.

4 LUKU OHJAUKSEN JÄRJESTÄMINEN

Ohjaustoiminta

Opiskelijoiden yksilölliset ohjaukselliset tarpeet ovat ohjaustoiminnan lähtökohta. Tavoitteena on tukea lukio-opintojen sujumista ja vahvistaa opiskelijoiden tasa-arvoa. Ohjaus tukee opiskelijaa lukio-opiskeluun liittyvissä valinta- ja päätöksentekotilanteissa sekä henkilökohtaisissa opiskelun ja elämäntilanteen kysymyksissä. Ohjauksen avulla opiskelija oppii ymmärtämään, miten hänen tekemänsä valinnat ja päätökset ovat suhteessa ura- ja elämänsuunnitteluun.

Helsingin lukioissa ohjauksen toteuttamiseen osallistuu koko opettajakunta. Lukio laatii ohjaussuunnitelman, josta käyvät ilmi ohjausta toteuttavat henkilöt, heidän tehtävänsä ja vastualueensa. Opiskelijalle ja hänen huoltajalleen tiedotetaan ohjauksen muodoista ja ohjausta antavien henkilöiden tehtäväjaosta. Ohjaussuunnitelman toteutumista arvioidaan vuosittain.

Opinto-ohjaus

Opinto-ohjaajalla on päävastuu ohjauksen kokonaisuuden suunnittelusta ja toteutuksesta sekä opinto-ohjauksen käytännön järjestämisestä. Opinto-ohjaaja suunnittelee ohjauksen kokonaisuutta yhteistyössä rehtorin, ryhmänohjaajien, aineenopettajien, erityisopettajien ja muun kouluyhteisön jäsenten kanssa. Opinto-ohjausta toteutetaan henkilökohtaisena ohjauksena, pienryhmäohjauksena ja opinto-ohjauksen kursseina. On tärkeää huolehtia opiskelijan mahdollisuudesta saada riittävästi henkilökohtaista ohjausta.

Opinto-ohjaajan erityisellä vastuulla on opiskelijoiden lukioaikaiseen opiskeluun liittyvien valintojen ohjaaminen sekä jatkokoulutus- ja elämänsuunnitelmiin liittyvät ohjaukselliset kysymykset. Opiskelijan päätöksenteon ohjaus on koko lukioajan kestävä prosessi, johon varataan aikaa sekä henkilökohtaisena että ryhmäohjauksena. Lisäksi huolehditaan siitä, että opiskelijat oppivat käyttämään keskeisiä tietolähteitä sekä yhteiskunnan tarjoamia ohjaus-, neuvonta- ja tietopalveluita.

4.1. Ohjaustoiminnan tehtävä ja tavoitteet

Mäkelänrinteen lukion ohjaustoiminnan tavoitteena on tukea opiskelijan persoonallisuuden kehitystä itsenäiseksi, vastuulliseksi opiskelijaksi ja vahvistaa positiivista asennoitumista elinikäiseen oppimiseen. Lisäämällä itsetuntemusta autetaan opiskelijaa omien valintojen tekemisessä, hahmottamaan omia mahdollisuuksiaan lukioaikana ja tulevaisuudessa. Lukion opinto-ohjausta järjestetään kurssimuotoisena, henkilökohtaisena ja pienryhmäohjauksena. Ohjauksen tehtävänä on edistää koulutuksellista, etnistä ja sukupuolten välistä tasa-arvoa ja opiskelijoiden hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä.

Opinto-ohjaus tukee opiskelijaa lukio-opinnoissa, oman opintosuunnitelman laadinnassa sekä jaksottaisen, vuosittaisen että koko tutkinnon suorittamiseen johtavan suunnitelman laadinnassa.

Ohjauksessa huomioidaan koulun erityistehtävän tuomat erityispiirteet ja luokattoman lukion tarjoamat mahdollisuudet. Opinto-ohjaus perehdyttää opiskelijaa myös lukion jälkeisiin jatko-opiskelumahdollisuuksiin ja työelämään.

4.2. Ohjauksen osa-alueet

Mäkelänrinteen lukion ohjauksen osa-alueita ovat:

- opiskelun ja oppimisen ohjaus

- urasuunnittelu ja jatko-opintojen ohjaus
- elämönhallintataidot
- opiskelijoiden yhteisöllisyyden kehittäminen
- ohjauksellinen tuki

4.3. Ohjauksen toteuttaminen, työnjako ja tehtävät

Mäkelänrinteen lukio on urheilun erityislukio ja tämä erityistarve huomioidaan myös ohjauksen toteuttamisessa.

Lukion ohjaustoimintaan tulee kaikkien koulun opettaja- ja ohjaushenkilöstöön kuuluvien osallistua. Koulumme ohjaustapana on tavoitteellinen kokonaisohjaus, missä opiskelijoiden ohjauksesta päävastuun kantavat rehtori, apulaisrehtori ja opinto-ohjaajat apunaan ryhmäohjaajat, aineenopettajat sekä tutor-opiskelijat. Ohjauksen toimivuutta arvioidaan lukuvuosittain opinto-ohjaajien, apulaisrehtorien ja rehtorin välisissä palaverissa.

Opiskelun ja oppimisen ohjaus

Opinto-ohjaajilla on päävastuu opinto-ohjauksen käytännön järjestämisessä sekä ohjauksen kokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Opettajan tehtävänä on ohjata opiskelijaa opettamansa oppiaineen opiskelussa sekä auttaa häntä kehittämään oppimaan oppimisen taitojaan ja valmiuksiaan. Opiskelijaa tulee ohjata suunnittelemaan oma henkilökohtainen opiskelusuunnitelmansa ja seuraamaan sen toteutusta. Mäkelänrinteen lukiossa ryhmäohjaaja auttaa tässä opiskelijaa ja ohjaa opiskelijaa oman opiskelusuunnitelmansa seurannassa jaksojen päätyttyä. Ryhmäohjaaja toimii ryhmänsä lähiohjaajana, seuraa opiskelijoiden opintojen edistymistä (esim. kurssikertymä, etenemiseste). Opinto-ohjaajat toimivat ryhmäohjaajien yhdyshenkilöinä ja kouluttajina, tekevät opiskelijoiden kanssa opintosuunnitelmia ja ohjaavat lukion suorittamiseen liittyvissä kysymyksissä.

On tärkeää, että opiskelija saa opinto-ohjausta opiskelun tueksi ja valintojen tekemiseksi siten, että hän pystyy suunnittelemaan lukio-opintojensa sisällön ja rakenteen omien voimavarojensa mukaisesti. Tässä korostuu koulun erityisen tehtävän myötä yhteistyö koulun ja koulun valmentajien sekä opiskelijoiden omien henkilökohtaisten urheiluvalmentajien ja seuravalmentajien välillä.

Mäkelänrinteen lukion opiskelijoilla on runsaan harjoittelun, leirien ja kilpailumatkojen vuoksi haasteellinen tehtävä ajankäyttönsä suhteen. Heillä on urheilusta johtuen runsaasti poissaoloja lähiopetuksesta. Koulu on kehittänyt joustavia opintomahdollisuuksia. Opiskelijan tulee ymmärtää oma vastuu opintojen etenemiseksi. Opettajat ohjaavat ja tukevat opiskelijaa tarpeellisten itsenäisen työskentelyn taitojen oppimisessa. Opinto-ohjaajien, ryhmäohjaajien ja aineopettajien on kaikkien pyrittävä auttamaan opiskelijoita selviytymään koulunkäynnissä ja urheilussa ja seuraamaan opiskelujen etenemistä - ainekohtainen ohjaus on erinomaisen tärkeää.

Opiskelijan opintojen kertymisen seurannasta vastaa ensisijaisesti opiskelija. Hänen apunaan ja tukenaan ovat lähinnä ryhmäohjaaja ja opinto-ohjaajat, erityistapauksissa myös rehtori ja apulaisrehtori. Jokaisen jakson jälkeen opiskelija täydentää suorituksensa opintojen seurantalomakkeeseen. Seurantalomakkeita säilyttävät ryhmäohjaajat, jotka koordinoivat lomakkeiden täytön oman ryhmänsä opiskelijoiden kanssa jakson päätyttyä jaksoarviointien valmistuttua. Ryhmäohjaajat käyttävät lomaketta apuna seuratessaan ryhmän opiskelijoiden kurssikertymiä. Erityisen tärkeää on huolellinen opintojen kertymän tarkistus, kun opiskelija aikoo aloittaa ylioppilastutkinnon. Seurantalomake on opiskelijaa varten myös vuosittain jaettavan lukuvuosioppaan sivuilla.

Urasuunnittelu ja jatko-opintojen ohjaus

Opinto-ohjaajat ohjaavat opiskelijaa jatko-opintoihin (vrt. kurssisisällöt) sekä jakavat työelämätietoutta. Nämä asiat ovat esillä myös toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden huoltajille pidettävissä vanhempainilloissa.

Rehtori, apulaisrehtori ja opinto-ohjaajat huolehtivat yhdessä erityistarvetta vaativan opiskelijan ohjaamisesta.

Elämänhallintataidot

Ohjauksen tehtävänä on tukea nuoren henkistä kasvua hänen ponnistellessaan kohti asettamiaan opinnollisia ja urheilullisia tavoitteita. Se vaatii hyvää ajankäytön hallintaa ja opintojen suunnittelua. Se vaatii säännöllistä, päämäärätietoista ja vastuullista harjoittelua. Hyvällä tuella opiskelijalla on mahdollisuus kehittyä ja saavuttaa edellytystensä mukaiset tulokset ja menestys. Koulun ohjaustoiminta ja käytänteet pyrkivät tukemaan opiskelijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä, tukevat heidän koulutustaan ja kannustavat heitä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

Koulu pyrkii monin tavoin kannustamaan opiskelijoita, opettamaan pitkäjänteisyyttä ja vastuunottoa omista tekemisistä. Nuoren urheilijan kasvun edistämiseksi opettajan pedagogisilla taidoilla, toimintaympäristöllä, toimintatavalla sekä vuorovaikutustilanteilla on suuri merkitys.

Mäkelänrinteen lukio pyrkii toiminnallaan opettamaan toisen ihmisen ja elämän kunnioitusta, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, avoimuutta, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta.

Elämänhallintataitoihin ohjaavat myös yhteisesti sovitut säännöt ja niiden noudattaminen oppiminen.

Elämänhallintataidoillisia tavoitteita ovat mm:

- opiskelija suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon, kehittyä urheilijana sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksia
- opiskelijan itseohjautuvuus ja kyky ottaa vastuu omasta tekemisestään kehittyä
- opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät
- opiskeleva urheilija omaksuu urheilullisen elämäntavan, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehityksessään

Opiskelijoiden kasvua edistetään laadukkailla toimintatavoilla. Ne luovat hyvän ympäristön kehittymiselle. Opiskelijoita kannustetaan osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.

Toteuttamismuotoina ovat esimerkiksi vuosittaiset keskustelutilaisuudet tai seminaarit.

Opiskelijoiden yhteisöllisyyden kehittäminen

Opiskelijoiden yhteisöllisyyttä kehitetään ja ylläpidetään koko lukio-opintojen ajan. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on heti lukion alussa ryhmäkohtainen ohjaus ja tutustumistapahtuma. Kerran viikossa on yhteinen RO-tuokio, jolloin on mahdollisuus myös keskustella oman ryhmän asioista. Lukuvuoden aikana on monia koko koulun yhteisiä tapahtumia ja tilaisuuksia. Opiskelijoita tulee ohjata ohjelmien tekoon, tapahtumien suunnitteluun ja vastuunottoon järjestelyistä. Merkittävä osuus yhteisöllisyyden kehittämisessä on oppilaskunnan hallituksella ja tutor-opiskelijoilla sekä heidän ja koulun opetushenkilöstön yhteistyöllä.

Ohjauksellinen tuki

Opinto-ohjaajat suunnittelevat ja kehittävät yhteistyössä ryhmäohjaajien kanssa opintovuosikohtaisesti opiskelijoiden ohjausta. Opettajat saavat ohjauksellista tukea opinto-ohjaajilta henkilökohtaisesti ja pienryhmissä.

Erityinen tehtävä urheilulukiona edellyttää koulun ohjaustoiminnan ja valmennustoiminnan hyvää yhteistyötä. Koulun opinto-ohjaajat tekevät säännöllistä yhteistyötä koulun valmentajien kanssa. He osallistuvat koulun valmentajakokouksiin ja auttavat valmentajia opintojen seurannassa.

Mäkelänrinteen lukion opiskelijahuoltoryhmä keskustelee myös ohjaukselliseen tukeen liittyvistä asioista ja tekee ratkaisuja erityisen tuen antamisesta tarvittaessa.

Mäkelänrinteen lukiossa ohjauksen tukena on opiskelijoiden vertaistuki uusille opiskelijoille. Tutor-toiminta on erityisen aktiivista koulun aloittamisen jälkeisinä viikkoina. Tutor-opiskelijat opastavat opiskelijoita lukion käytänteisiin ja muihin opiskelijoihin, sekä opinto-ohjaajan luotsaamana auttavat uusia opiskelijoita opintoihin liittyvissä kysymyksissä.

4.4 Ohjauksellinen tiedottaminen

Lukuvuoden alussa jaetaan kaikille opiskelijoille (myös kotien tiedoksi) koko lukuvuotta koskeva lukuvuosiopas -kirjanen. Se pitää sisällään lähes kaikki lukuvuotta koskevat asiat sekä pysyväisohjeet ja suositukset, mm. koulukohtaiset reunaehdot, järjestyssäännöt jne. Opiskelijoille tiedotetaan tärkeistä asioista ja tapahtumista viikkotiedotteella, mikä käydään läpi ryhmäohjaajan tunnilla. Päivittäinen koulun sisäinen tiedottaminen tapahtuu teksti-TV:n välityksellä, lehtiötaululla sekä opinto-ohjaajien ilmoitustaululla. Ajankohtaisista tärkeistä asioista

tiedotetaan myös koulun kotisivujen ajankohtaissivulla, jotka ovat myös koulun ulkopuolisten luettavissa. Lukuvuoden aikana rehtori pitää myös informaatiotilaisuuksia ajankohtaisista asioista ja jakaa erityistiedotteita. Rehtori pitää myös abi-infot, jotka koskevat ylioppilaskirjoituksiin ilmoittautumista ja kirjoitusten käytännön ohjeita.

Mäkelänrinteen lukio tiedottaa koulun ulkopuolelle toiminnastaan nettisivuilla ja järjestämällä vanhempainiltoja sekä avointen ovien päiviä. Tarvittaessa koulu lähettää tiedotteita ajankohtaisista asioista opiskelijoiden koteihin. Koulun tutor-opiskelijat ovat mukana myös avoimien ovien päivien järjestelyissä. He toimivat koulun eri tilaisuuksien suunnittelussa ja järjestelyissä yhteistyössä oppilaskunnan kanssa.

4.5 Ohjaukseen liittyvä yhteistyö

Mäkelänrinteen lukio tekee paljon yhteistyötä eri oppilaitosten ja monien sidosryhmien kanssa. Tähän toimintaan liittyy aina myös ohjauksellinen yhteistyö. Yhteistyön muodosta riippuen keskusteluihin osallistuu rehtori, apulaisrehtori, valmennuksen koordinaattori ja/tai opinto-ohjaajat.

Tällaista yhteistyötä tehdään säännöllisesti kaksoistutkintoa toteuttavien yhteistyökumppaneiden kanssa. Jatko-opintoihin ja urasuunnitteluun liittyen yhtenä yhteistyötahona on Työvoimatoimisto.

Yhteistyökoulujen väliseen kurssitarjontaan ja valintoihin liittyvästä yhteistyöstä ja tiedottamisesta huolehtivat pääsääntöisesti opinto-ohjaajat.

Ohjauksellista yhteistyötä tehdään urheilun eri lajiliittojen, Olympiakomitean ja muiden urheilulukiota ja urheiluvalmennusta kehittävien tahojen kanssa. Mäkelänrinteen urheilulukio koordinoi Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaa, Urheaa, joka on kahdenkymmenen toisen ja korkea-asteen oppilaitoksen, kymmenen urheilun lajiliiton ja useiden urheilun tukipalvelun tarjoajien yhteistyöverkosto. Sen puitteissa pyritään kehittämään ja helpottamaan urheilijan hakeutumista toisen asteen jälkeiseen koulutukseen. Koulujen opinto-ohjaajien ja yhteyshenkilöiden yhteistyötä pyritään toiminnan kehittyessä lisäämään.

Koulumme ohjaukseen liittyvästä toiminnasta tiedotetaan myös lajiliittojen edustajia ja seuravalmentajia. Koulu järjestää vuosittain myös seuravalmentajatapaamisia.

Koulu on yhteydessä myös huoltajiin ja heillä on mahdollisuus keskustella opintoihin liittyvistä asioista koulun edustajien kanssa.

5 LUKU OPISKELIJAN TUKEMINEN

5.1 Tukiopetus

Mäkelänrinteen lukiossa opettaja pyrkii antamaan opiskelijalle sellaista tukea opiskelussa, että tämä saavuttaa tavoitteidensa ja edellytystensä mukaisen oppimistason. Mikäli opettaja toteaa, ettei opiskelija jostain syystä kykene saavuttamaan tällaista tasoa opiskelemallaan kurssilla, hän keskustelee opiskelijan kanssa ja ohjaa hänet seuraavalle mahdolliselle oppiainekohtaiselle tukikurssille. Opettaja voi harkintansa mukaan ohjata opiskelijan myös tarkoituksenmukaiselle soveltavalle kurssille tai kertauskurssille, josta opiskelija saa lisäharjoitusta. Lisäksi opettaja voi suositella kurssin uudelleen suorittamista.

Koulu pyrkii mahdollisuuksien mukaan järjestämään tukikursseja tai muuta tukiopetusta, joissa opiskelijalla on mahdollisuus saavuttaa tavoitteidensa ja edellytystensä mukainen taso. Koulu ohjaa opiskelijaa myös koulun ulkopuolisten tukiopetusmahdollisuuksien käyttöön ja on myös halukas neuvottelemaan yhteistyöstä tukiopetuksen järjestämiseksi.

5.2 Opiskelijahuolto

Opiskelijahuollolla tarkoitetaan kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta ylläpitävää työtä ja toimia, joilla edistetään opiskelijoiden tervettä ja tasapainoista kehitystä sekä luodaan edellytykset hyvälle oppimiselle. Opiskelijahuoltotyö kuuluu osaltaan kaikille kouluyhteisössä työskenteleville.

Lukiossa tuetaan aikuistuvan nuoren ja täysi-ikäisen opiskelijan itsenäisyyden ja vastuullisuuden kehittymistä. Samalla huolehditaan tuen tarjoamisesta niin, että nuori ei jää yksin opiskeluun ja elämäntilanteeseen liittyvien ratkaisujen kanssa. Opiskelijahuoltotyö on koulun yhteisöllistä, vuorovaikutuksellista ja kaikkien hyvinvoinnista huolehtivaa toimintakulttuuria. Lukiossa tuetaan opiskelijoiden ryhmäytymistä ja osallisuutta edistävien rakenteiden luomista.

Opiskelijahuoltotyö perustuu luottamukselliseen ja vastuulliseen yhteistyöhön koulun henkilöstön ja opiskelijoiden kesken. Sen onnistumien edellyttää yhdessä laadittuja toimintamalleja ja suunnitelmia ennaltaehkäisevää työtä sekä ongelma-, onnettomuus- ja kriisitilanteiden hoitamista varten. Opiskelijoille ja vanhemmille tiedotetaan säännöllisesti opiskelijahuollon yleisistä käytänteistä ja toimintasuunnitelmista.

Jokaisessa lukiossa on säännöllisesti kokoontuva moniammatillinen opiskelijahuoltoryhmä, joka vastaa opiskelijahuoltotyön kehittämisestä ja toiminnan koordinoimisesta. Moniammatillisessa työssä noudatetaan ammattieettisiä periaatteita sekä tietojensaantia ja salassapitoa koskevia säädöksiä.

Mikäli opiskelija tarvitsee erityistä tukea, tukitoimia voidaan suunnitella ja toteuttaa opiskelijan, opettajien, opiskelijahuoltohenkilöstön ja vanhempien yhteistyönä. Tarvittaessa yhteistyötä tehdään muiden viranomaisten sekä hoidosta ja kuntoutuksesta vastaavien asiantuntijoiden kanssa. Koulussa huolehditaan siitä, että opiskelijalle annetaan tieto hänen käytettävissään olevista terveydenhuollon ja sosiaalihuollon palveluista ja muista nuorten tukipalveluista. Tarvittaessa nuori ohjataan hakeutumaan näihin palveluihin. Yhteistyössä vanhempien kanssa otetaan huomioon luottamuksellisuus, nuoren ikä ja etu.

Opiskelijahuollon palveluita lukiossa on kouluterveydenhuolto. Lisäksi lukioissa voi olla psykologi- ja kuraattoripalveluita. Opiskelijahuoltoa toteutetaan yhteistyössä terveys-, sosiaali- ja nuorisotoimen sekä muiden psykososiaalista tukea tarjoavien yhteistyötahojen kanssa.

Mäkelänrinteen lukiossa toimii opiskelijahuoltotyöryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti. Siihen kuuluvat resurssien antamien mahdollisuuksien mukaan mm. rehtori, opinto-ohjaajat, kouluterveydenhoitaja, psykologi ja erityisopettaja. Opiskelijahuoltotyöryhmän kokouksiin voidaan kutsuta tarpeen mukaan ryhmänohjaajia, opettajia, valmentajia tai muita asianosaisia.

Opiskelijahuoltoryhmä pitää tärkeänä hyvää yhteistyötä huoltajien kanssa. Koulussa ylläpidetään turvallisuuskansiota. Se päivitetään vuosittain.

5.3. Opiskeluun liittyvä erityinen tuki

Lukiossa annetaan tukea opiskelijalle, jonka opiskelun edellytykset ovat heikentyneet sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi. Erityisen tuen piiriin kuuluvat opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea psyykkisistä tai sosiaalisista tai elämäntilanteeseen liittyvistä syistä tai joilla on oppimisvaikeuksia.

Tavoitteena on auttaa ja tukea opiskelijaa siten, että hänellä on mahdollisuus suorittaa lukio-opintonsa. Opiskelija voi saada erityisopetusta, opiskelijahuollon palveluita tai hänet ohjataan tarvittaessa käyttämään koulun ulkopuolisia hoitopalveluita (ks. 5.2. Opiskelijahuolto).

Lukiossa ilmaantuviin vaikeuksiin puututaan välittömästi, kun ne on havaittu. Erityistä tukea tarvitsevan opiskelijan opetus- ja koetilanteet järjestetään siten, että hänen yksilölliset tarpeensa voidaan ottaa huomioon kaikkien oppiaineiden opetuksessa ja eri oppimisympäristöissä.

Erityistä tukea tarvitsevalle opiskelijalle laaditaan kirjallinen suunnitelma, jossa todetaan, miten hänen yksilölliset tukitoimensa koulussa järjestetään. Suunnitelman tekoa koordinoi opiskelijahuoltoryhmä. Suunnitelmaa toteuttavat kaikki opiskelijaa opettavat opettajat sen mukaan, miten kunkin opiskelijan tarpeiden perusteella sovitaan.

Erityistä tukea tarvitsevan opiskelijan arviointia käsitellään Opiskelijan oppimisen arviointi-luvussa (ks. luku 6.)

Mäkelänrinteen lukiossa erityistä tukea pyritään järjestämään olemassa olevien resurssien mukaan niille opiskelijoille, jotka tarvitsevat tukea psyykkisistä tai sosiaalisista tai elämäntilanteeseen liittyvistä syistä

tai joilla on erityisiä oppimisvaikeuksia, esimerkiksi lukivaikeus. Erityisen tuen tarve yksittäiselle opiskelijalle selvitetään ja määritellään tarvittaessa opiskelijahuoltoryhmässä moniammatillisena yhteistyönä.

Erityisjärjestelyt

Erityistä tukea ovat myös Valtioneuvoston asetuksen n:o 144 / 2001 § 14 tarkoittamat erityiset järjestelyt lukion aikana sekä oppimistilanteissa että kokeissa. Erityisjärjestelyjä voidaan suunnitella myös opiskelijalle, jolla on vähintään keskivaikea luki-vaikeus. Erityisjärjestelyt suunnitellaan moniammatillisena yhteistyönä yhdessä opiskelijan kanssa.

Erityisjärjestelyjä lukioaikana voi saada opiskelija, jonka tuen tarpeen opiskelijahuoltoryhmä on arvioinut. Erityisopettajan arvioima keskivaikea lukivaikeus mahdollistaa erityisjärjestelyiden käytön.

Erityisjärjestelyihin lukion aikana on mahdollisuus myös sellaisella opiskelijalla, joka ei aio osallistua ylioppilaskokeeseen. Ylioppilastutkintolautakunnalta anotaan erikseen erityisjärjestelyt ylioppilaskoetta varten.

Mäkelänrinteen lukiossa opiskelijahuoltoryhmässä kartoitetaan opiskelijoiden yksilöllisiä tarpeita ja päätetään erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden tukimuodoista mm. opetus- ja koetilanteissa. Erityistä tukea tarvitsevalle opiskelijalle voidaan laatia opiskelijahuoltoryhmän koordinoimana kirjallinen suunnitelma erityisjärjestelyistä, yksilöllisistä tukitoimista ja arvioinnista, joista tiedotetaan opettajille ja huoltajille. Suunnitelmaa seurataan ja tarkistetaan sovitun aikataulun mukaisesti. Seurannan vastuuhenkilöstä sovitaan opiskelijahuoltoryhmässä. Opiskelija osallistuu suunnitelman tekoon ja omalta osaltaan sitoutuu toimimaan suunnitelman mukaisesti.

Erityisopetus

Helsingin kaupungin lukioissa ja aikuislukioissa toimii laaja-alaisia erityisopettajia. Lukion erityisopetusta annetaan kurssimuotoisena sekä yksilö- ja pienryhmäopetuksena. Lukion erityisopetuksen kurssit ovat soveltavia kursseja, aikuislukiossa valinnaisia kursseja. Kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Lukion erityisopetus on ensisijaisesti pedagogista tukea, joka kohdistuu oppimaan oppimiseen, oman oppimistyylin löytämiseen sekä itsetunnon vahvistamiseen oppijana. Erityisopetus tukee myös opiskelijaa, jolla on kielellisiä erityisvaikeuksia tai muita oppimisvaikeuksia. Erityisopettaja ei ota vastuuta opetussuunnitelman mukaisten oppiaineiden opetuksesta eikä eri oppiaineiden tukiopetuksesta.

Erityisopettaja osallistuu tarvittaessa opiskelijan ohjaukseen ja arviointiin silloin, kun on kyse oppimisvaikeuksiin liittyvistä asioista. Hän toimii yhteistyössä opiskelijaa opettavien aineenopettajien kanssa.

Opiskelijan tukeminen toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä, johon opiskelija itse ja tarvittaessa hänen vanhempansa osallistuvat.

Lukion erityisopetuksen tavoitteena on tukea opiskelijaa oppimiseen liittyvissä asioissa. Lukiossa tiedotetaan erityisopetuksesta ja erityisjärjestelyistä siten, että opiskelijat ja opettajat ovat niistä tietoisia. Tällöin tehostuu mahdollisuus puuttua vaikeuksiin välittömästi. Myös huoltajat saavat tietoa erityisestä tuesta ja opiskelijahuollon toiminnasta

Helsingin kaupungin lukioissa järjestetään erityisen tuen kursseja, joita pitää lukion erityisopettaja. Mäkelänrinteen lukiossa erityisopettajan pitämät kurssit hyväksytään opiskelijalle lukion soveltavaksi kurssiksi. Kurssit on kuvattu luvussa 8.27 opinto-ohjauksen kurssien yhteydessä. Koulu päättää toimintasuunnitelmassaan, mitkä erityisopetuksen kurssit toteutetaan kunakin lukuvuonna.

5.4 Kieli- ja kulttuuriryhmien opetus

Yleistä

Kieli- ja kulttuuriryhmien opetuksella tarkoitetaan Helsingin opetussuunnitelmalinjauksessa ensisijaisesti maahanmuuttaja-taustaisten ja muiden vieraskielisten opiskelijoiden opetusta.

Maahanmuuttajataustaisten ja muiden vieraskielisten opiskelijoiden opetuksessa ja opiskelussa noudatetaan opetussuunnitelman perusteita, Helsingin lukiokoulutuksen linjauksia, kunnallista suomi toisena kielenä (S2)- opetussuunnitelmaa sekä koulun opetussuunnitelmaa.

Opetuksessa otetaan huomioon opiskelijoiden taustat ja lähtökohdat kuten suomen kielen taito, opiskelijan äidinkieli ja kulttuuri, maassaoloaika ja aikaisempi koulunkäynti. Opetus ja opiskelu tukevat opiskelijan kasvamista sekä suomalaisen kieli- ja kulttuuriyhteisön että opiskelijan oman kieli- ja kulttuuriyhteisön aktiiviseksi ja tasapainoiseksi jäseneksi.

Ohjauksella ja huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on keskeinen merkitys maahanmuuttajataustaisen ja muun vieraskielisen opiskelijan opintojen tukemisessa.

Suomi toisena kielenä

Maahanmuuttajataustaiselle ja muulle vieraskieliselle opiskelijalle opetetaan koulun opetuskielen mukaan määräytyvän äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä – oppimäärän sijasta S2 -oppimäärää, mikäli hänen suomen kielen taitonsa ei arvioida olevan äidinkielen tasoinen kaikilla kielitaidon osa-alueilla. Yhdessä oman äidinkielen kehittymisen kanssa S2-opetus vahvistaa opiskelijan identiteettiä ja rakentaa pohjaa toiminnalliselle kaksikielisyydelle. Lukion S2-oppimäärän tavoitteet ja sisällöt perustuvat perusopetuksessa tai muualla hankittuun suomen kielen perusteiden hallintaan. Kunnallisessa opetussuunnitelmassa kuvataan opetuksen tavoitteet, sisällöt ja arviointi.

Kaupungin lukioissa S2-opetusta annetaan pääsääntöisesti keskitetyissä opetusryhmissä lukioden yhteistoiminta-aikoina. Joissakin lukioissa on lisäksi omia S2-opetusryhmiä. Opetusryhmän suositeltava vähimmäiskoko on kymmenen opiskelijaa.

Maahanmuuttajien äidinkieli

Maahanmuuttajataustaisille ja muille vieraskielisille opiskelijoille järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös oman äidinkielen opetusta. Opetuksella tuetaan opiskelijan kasvamista sekä oman kieli- ja kulttuuriyhteisönsä että suomalaisen kieli- ja kulttuuriyhteisön aktiiviseksi ja tasapainoiseksi jäseneksi. Helsingissä maahanmuuttajien äidinkielen opetusta annetaan keskitetyissä opetusryhmissä kaksi tuntia viikossa niissä kielissä, joihin on laadittu kunnalliset opetussuunnitelmat.

Opiskelijan uskonto

Evankelis-luterilaisen ja ortodoksisen uskonnon opetuksessa noudatetaan koulukohtaisia opetussuunnitelmia. Opiskelijan oman uskonnon opetuksessa sovelletaan uskonnon opetussuunnitelman perusteiden periaatteita, erityisesti kaikille uskontosidonnaisille ryhmille laadittuja tavoitteita. Opetus perustuu kunnallisiin opetussuunnitelmiin. Omassa uskonnollisessa yhteisössä suoritettut opinnot voidaan rehtorin harkinnan mukaan hyväksilukea ja arvioida suoritusmerkinnällä.

Arviointi

Suomen kielen opetuksen ohella maahanmuuttajataustaisten ja muiden vieraskielisten opiskelijoiden tulee saada tarvittavaa tukea selviytyäkseen lukio-opinnoistaan edellytyksiään vastaavalla tavalla. Opiskelijoita informoidaan jo lukio-opintojen alussa opiskelumahdollisuuksista, tukijärjestelyistä sekä oikeuksista ylioppilastutkinnossa. Opiskelijoiden kielelliset vaikeudet sekä muut syyt, jotka vaikeuttavat osaamisen osoittamista, tulee ottaa huomioon arvioinnissa siten, että opiskelijalla on mahdollisuus erityisjärjestelyihin ja muuhunkin kuin kirjalliseen näyttöön. Kyseiset vaikeudet voidaan ottaa huomioon annettaessa opiskelijan kurssi-arvosanaa.

Maahanmuuttajataustainen opiskelija arvioidaan S2 -oppimäärän mukaan, jos opiskelija on valinnut sen oppimääräkseen riippumatta siitä, onko hänelle järjestetty erillistä suomi toisena kielenä -opetusta vai ei tai onko lukio voinut tarjota vain osan S2 -kursseista. Äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä – oppimäärän mukaisesti suoritettut kurssit luetaan hyväksi täysmääräisesti S2 -kursseihin, ja niistä saatu arvosana siirtyy S2 -kurssin arvosanaksi. S2 -kurssit korvaavat äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä -oppimäärän kurssit vain siinä määrin kuin niiden tavoitteet ja sisällöt vastaavat toisiaan. Tällöin pääsääntöisesti pakollisten kurssien osalta edellytetään lisänäyttöjä ja arvosana harkitaan uudelleen niiden yhteydessä. Opiskelijalla voi olla todistuksessaan arvosana vain joko äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä -oppimäärästä tai S2-oppimäärästä, mutta ei molemmista. S2 merkitään todistuksessa äidinkielen ja kirjallisuuden kohtaan.

Suomi toisena kielenä – ylioppilaskokeeseen voi osallistua vain opiskelija, jonka äidinkieleksi on väestörekisterissä merkitty muu kuin suomi.

Mikäli opiskelijan opiskelema oma äidinkieli ei ole suomi, se kirjataan soveltaviin opintoihin omaksi kohdaksi otsikolla ”Maahanmuuttajan äidinkieli”. Maahanmuuttajien äidinkielen arvioinnin tulee kohdistua monipuolisesti kielitaidon ja tiedon eri alueisiin. Arviointiin vaikuttavat kirjalliset ja suulliset tuotokset, osallistumisaktiivisuus ja harrastuneisuus. Maahanmuuttajien äidinkieli arvioidaan soveltavana kurssina suoritusmerkinnällä. Arviointia voidaan täydentää kirjallisesti annettavalla sanallisella arvioinnilla.

Mäkelänrinteen lukiossa maahanmuuttajille tarkoitettu S2-kielen opetus järjestetään yhteistyössä muiden lukioiden kanssa kunnallisen S2-opetussuunnitelman mukaan.

6 LUKU ARVIOINTI

6.1 Opiskelijan oppimisen arviointi

Helsingin kaupungin lukioissa opiskelijan oppimista ja työskentelyä arvioidaan ja opiskelijalle annetaan palautetta monipuolisesti. Arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön.

Arvioinnin ja palautteen avulla opiskelijaa ohjataan ja kannustetaan määrätietoiseen opiskeluun, luodaan edellytyksiä itsearviointiin, omien tavoitteiden asettamiseen ja työskentelyn kehittämiseen ja vahvistetaan siten oppimaan oppimisen taitoja. Opiskelijalle annetaan selkeää tietoa opintojen edistymisestä, tavoitteiden saavuttamisesta ja oppimistuloksista sekä opintojen aikana että lukio-opiskelun päättyessä. Opiskelijan opiskelema kurssi arvioidaan aina kurssin päättyttyä.

Opiskelun arviointi antaa opettajille tärkeää palautetietoa opetuksen tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta. Huoltajat saavat arvioinnista tietoa opiskelijan opintojen edistymisestä ja oppimistuloksista. Arviointi antaa tietoa myös jatko-opintojen järjestäjille sekä työelämän edustajille.

Arvioinnin tavoitteet Mäkelänrinteen lukiossa

Arvioinnin tarkoituksena on antaa opiskelijoille palautetta opintojen edistymisestä ja oppimistuloksista sekä lukion aikana että sen päättyessä. Palautteen tarkoituksena on kannustaa ja ohjata opiskelijaa opintojen suorittamisessa. Lisäksi arviointi antaa tietoa opiskelijan huoltajalle sekä jatko-opintojen järjestäjien, työelämän ja muiden vastaavien tahojen tarpeita varten. Arvioinnilla kannustetaan opiskelijaa myönteisellä

tavalla omien tavoitteittensa asettamiseen ja työskentelytapojen tarkentamiseen.

Kurssisuorituksen arviointi

Opiskelijan opiskelema kurssi arvioidaan sen päätyttyä. Arvioinnin tehtävänä on antaa palautetta opiskelijalle kurssin tavoitteiden saavuttamisesta, oppiaineen opiskelun etenemisestä ja oppimistuloksista. Kurssin arvioinnin tulee olla monipuolista ja perustua esimerkiksi kirjallisiin kokeisiin, opintojen edistymisen jatkuvaan havainnointiin ja opiskelijan tietojen ja taitojen arviointiin. Myös opiskelijan oma itsearviointi voidaan ottaa huomioon esim. arviointikeskustelun kautta. Opiskelijoita voidaan ohjata arvioimaan toistensa tuotoksia.

Kunkin oppiaineen pakolliset ja syventävät kurssit arvioidaan numeroin, riippumatta siitä, annetaanko kurssista tai oppimäärästä myöhemmin suoritusmerkintä. Numeroarviointi tallennetaan sen varalta, että opiskelija haluaa numeroarvosanan päättötodistukseen. Koulukohtaisten syventävien ja soveltavien kurssien arviointitavat on selvitetty koulun laatimissa suoritusohjeissa tai ainekohtaisissa opetussuunnitelmaosioissa. Kirjallisesti annettu sanallinen arviointi ja suullisesti arviointikeskustelussa annettu palaute voivat myös täydentää ja täsmentää numeroarvostelua.

Diagnosoidut vammat tai niihin rinnastettavat vaikeudet, kuten esimerkiksi lukemis- ja kirjoittamishäiriö, jotka vaikeuttavat osaamisen osoittamista, tulee ottaa huomioon arvioinnissa, siten että opiskelijalla on mahdollisuus muuhunkin kuin kirjalliseen näyttöön. Yksilöllisestä arviointitavasta sovitaan opiskelijakohtaisesti. Sovitut käytänteet kirjataan opiskelijan erityisen tuen suunnitelmaan. Erityisopettaja osallistuu tarvittaessa erityistä tukea tarvitsevan opiskelijan arvioinnin suunnitteluun ja arviointiin.

Kunkin aineen arviointiperusteet selviävät tarkemmin ainekohtaisissa osioissa ja koulun antamissa suoritusohjeissa. Yleisten arviointiperusteiden lisäksi kunkin kurssin arviointiperusteet selvitetään opiskelijalle kurssin alussa. Arvioinnin yksityiskohdista keskustellaan kurssikohtaisesti opiskelijoiden kanssa. Tieto arviointiperusteista parantaa opettajien ja opiskelijoiden oikeusturvaa ja motivoi opintoja.

Arviointitieto opiskelijalle ja hänen huoltajalleen annetaan jakson päätyttyä jaksotodistuksessa tai opintokirjaan merkityin tiedoin. Opiskelija saa lisäksi suullista tai kirjallista arviointitietoa tarvittaessa jakson aikana ja kurssikokeen palautuspäivänä. Koulu voi edellyttää alle 18-vuotiaan opiskelijan jaksoarvosteluun huoltajan allekirjoituksen.

Kurssin suorittaminen

Kurssin voi suorittaa opetukseen osallistuen tai itsenäisesti.

Itsenäisestä suorittamisesta opiskelijan pitää sopia opettajan kanssa. Osa opinnoista voidaan edellyttää opiskeltavaksi itsenäisesti (LA 810/1998, 4 § 1 mom). Opiskelijalle voidaan myös hakemuksesta myöntää lupa suorittaa opintoja opetukseen osallistumatta (LA 810/1998, 4 § 2 mom). Itsenäisesti opiskellusta kurssista edellytetään hyväksyttyä arvosanaa. Ainekohtaisissa opetussuunnitelmissa kerrotaan tarkemmin itsenäisesti opiskeltaviksi edellytettävistä opinnoista ja niiden suoritusperiaatteista. Jos opiskelija opiskelee kurssin kokonaan tai osittain itsenäisesti noudatetaan soveltuvin osin edellä mainittuja arviointiperiaatteita. Kurssin tavoitteiden saavuttamista ja niiden suuntaista edistymistä on tällöin arvioitava riittävän laaja-alaisesti. Kurssien suoritusjärjestyksestä voidaan poiketa opettajan tai rehtorin luvalla. Hyväksytyn kurssin voi uusia kurssin käymällä tai sopimalla kurssia korvaavat tehtävät opettajan kanssa. Mikäli opiskelija käyttää tätä oikeutta, kurssin arvioinniksi tulee kyseisistä suorituksista parempi.

Kahden kurssin samanaikaiseen opiskeluun voidaan antaa mahdollisuus opintojaan nopeuttavalle opiskelijalle. Asiasta tulee neuvotella aineenopettajan kanssa.

Arvioinnin suorittajat

Opiskelijan arvioinnista päättää kunkin oppiaineen tai aineryhmän osalta opiskelijan opettaja tai, jos opettajia on useita, opettajat yhdessä. Päättöarviointista päättävät rehtori ja opiskelijan opettajat yhdessä (LA 810/1998, 9 § 1 mom). Opiskelijalla on oikeus saada tieto arviointiperusteista ja niiden soveltamisesta häneen (LA 810/1998, 9 § 2 mom). Yleisten arviointiperusteiden lisäksi kunkin kurssin arviointiperusteet on selvitettävä opiskelijalle kurssin alussa, jolloin niistä keskustellaan opiskelijoiden kanssa.

Opinnoissa eteneminen ja etenemiseste

Opetussuunnitelmassa määrätään oppiaineittain tai aineryhmittäin kursseista, joiden suorittaminen hyväksytysti on edellytyksenä asianomaisen aineen tai aineryhmän opinnoissa etenemiseen. Opiskelijalle, joka ei ole suorittanut edellä mainittuja opintoja hyväksytysti, tulee varata mahdollisuus osoittaa saavuttaneensa sellaiset tiedot ja taidot, jotka mahdollistavat opinnoissa etenemisen (LA 810/1998, 7 § 1 mom).

Opiskelijan opintojen etenemistä seuraavat opinto-ohjaaja, ryhmänohjaaja ja aineenopettajat. Apuna käytetään mm. jaksoittain täytettävää seurantalomaketta ja opintokirjaa. Mikäli opiskelija saa Mäkelänrinteen lukiossa kaksi hylättyä kurssisuoritusta samassa oppiaineessa, hän on velvollinen neuvottelemaan aineenopettajan kanssa opintojen etenemisestä ja suorittamisesta. Opinto-ohjaajat antavat myös suunnittelutukea.

Opintojen hyväksilukeminen

Opiskelijalla on oikeus lukea hyväkseen lukion oppimäärään muualla suoritettut opinnot, jotka ovat tavoitteiltaan ja keskeisiltä sisällöiltään lukion opetussuunnitelman mukaisia (LL 629/1998, 23§ 1 mom.). Päätös muualla suoritettavien opintojen hyväksi lukemisesta tehdään sitä erikseen pyydettyä ennen mainittujen opintojen aloittamista (LL 629/1998, 23 § 2 mom.). Luettaessa opiskelijalle hyväksi opintoja muista oppilaitoksista pitäydytään suoritusoppilaitoksen antamaan arviointiin. Jos kyseessä on lukion opetussuunnitelmassa numeroin arvioitava kurssi, sen arvosana muutetaan lukion arvosana-asteikolle opetushallituksen vastaavuusasteikon mukaisesti (Nuorille tarkoitetun lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteet 2003, Opetushallitus). Ulkomailla suoritettut opinnot voidaan lukea hyväksi lukio-opintoihin pakollisiksi, syventäviksi tai soveltaviksi kursseiksi. Mikäli ne luetaan hyväksi pakollisina tai syventävinä kursseina niistä annetaan numeroarvosana. Arvosanan määrittelyn tueksi voidaan tarvittaessa edellyttää lisänäyttöjä. Opiskelijan siirtyessä pitkästä oppimäärästä lyhyempään hänen suorittamansa opinnot luetaan hyväksi vastaavuuksin, jotka on selvitetty oppiaineiden oppimäärien yhteydessä.

Opiskelijalla on oikeus lukea hyväkseen lukion oppimäärään muualla suoritettut opinnot, jotka ovat tavoitteiltaan ja keskeisiltä sisällöiltään lukion opetussuunnitelman mukaisia. Näitä opintoja voi suorittaa yhtä hyvin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Opiskelijan tulee toimittaa alkuperäinen todistus ja kurssiseloste suoritetuista opinnoista Mäkelänrinteen lukioon. Hyväksilukemisen suorittaa opinto-ohjaaja tai rehtori. Koulu tekee päätöksen muualla suoritettavien opintojen hyväksilukemisesta sitä erikseen pyydettyä ennen mainittujen opintojen aloittamista.

Oppimäärä ja oppimäärän arviointi

Opiskelijan oppimäärä kussakin oppiaineessa muodostuu hänen henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman mukaisesti opiskelemista pakollisista ja syventävistä kursseista sekä niihin läheisesti liittyvistä soveltavista kursseista. Soveltavien kurssien kuulumisesta eri oppiaineen oppimäärään päätetään ainekohtaisesti opetussuunnitelmassa. Samassa oppiaineessa eri opiskelijoilla voi olla erilaajuiset oppimäärät. Opiskelijan oppimäärä tarkentuu lukio-opintojen aikana. Sen laatiminen ja seuranta ohjaavat opiskelijaa tavoitteellisiin suorituksiin. Opiskelija on suorittanut lukion oppimäärän, kun hän on suorittanut valtakunnallisen opetussuunnitelman antamissa puitteissa kaikkien opinto-ohjelmaansa kuuluvien oppiaineiden oppimäärät.

Oppiaineen oppimäärän arvosana määräytyy opiskelijan opiskelemien pakollisten ja opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjen valtakunnallisten syventävien kurssien kurssiarvosanojen aritmeettisena keskiarvona. Mainituissa opinnoissa opiskelijalla saa olla hylättyjä kurssiarvosanoja enintään seuraavasti:

Opetussuunnitelman mukaisesti opiskeltuja pakollisia ja opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä valtakunnallisia syventäviä kursseja

1 - 2 kurssia	joista voi olla hylättyjä enintään: 0 kurssia
3 - 5 kurssia	joista voi olla hylättyjä enintään: 1 kurssia
6 - 8 kurssia	joista voi olla hylättyjä enintään: 2 kurssia
9 kurssia tai enemmän	joista voi olla hylättyjä enintään: 3 kurssia

Oppiaineen oppimäärässä ovat mukana kaikki opiskelijan arvioidut pakolliset ja opetussuunnitelman

perusteissa määritellyt valtakunnalliset syventävät kurssit, eikä mitään niistä voi jälkikäteen poistaa. Oppiaineen oppimäärään liittyvien muiden syventävien sekä soveltavien kurssien arviointitavasta päätetään tarkemmin opetussuunnitelman ainekohtaisissa osioissa. Näitä muita syventäviä ja soveltavia kurssisuorituksia voidaan pitää arvosanaan vaikuttavana lisänäyttönä opetussuunnitelman oppiainekohtaisissa osioissa ilmenevällä tavalla.

Opiskelijan henkilökohtaiseen opinto-ohjelmaan kuuluvien pakollisten, syventävien ja soveltavien kurssien tulee olla opiskeltuina vähintään siinä laajuudessa kuin ne on määritellyt valtioneuvoston 14.11.2002 antamassa tuntijakopäätöksessä (Valtioneuvoston asetus 955/2002).

Opiskelijalle, joka ei ole tullut hyväksytyksi jossakin oppiaineessa tai joka haluaa korottaa saamaansa arvosanaa, tulee järjestää mahdollisuus erillisessä kuulustelussa arvosanan korottamiseen (LA 810/1998, 8§ 3 mom.). Kuulusteltavan oppimäärän laajuus määräytyy opiskelijan opinto-ohjelmasta. Mikäli opiskelija osoittaa tässä kuulustelussa suurempaa kypsyttää ja oppiaineen hallintaa kuin kurssien arvostelusta määräytyvä oppiaineen arvosana edellyttää, tulee arvosanaa korottaa.

Valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa määritellyjen pakollisten ja syventävien kurssien pohjalta muodostuvaa arvosanaa on mahdollista korottaa edellä mainitun erillisen kuulustelun lisäksi

- koulutuksen järjestäjän opetussuunnitelmassa määrittelemien syventävien ja soveltavien kurssien pohjalta saadulla lisänäyttöllä
- opiskelijan arvioinnista päättävien harkinnan perusteella, mikäli opiskelijan tiedot ja taidot ovat oppiaineen päättövaiheessa kurssi-arvosanojen perusteella määräytyvää arvosanaa paremmat.

Päättötodistuksessa numeroin arvioitavat oppiaineet

Lukioasetuksen määrittämin numeroarvosanoin arvioidaan kaikki pakollisten oppiaineiden oppimäärät sekä valinnaiset vieraat kielet. Opinto-ohjauksesta annetaan suoritusmerkintä.

Mikäli opiskelija pyytää, hän on oikeutettu saamaan suoritusmerkinnän liikunnasta ja sellaisista oppiaineista, joissa opiskelijan suorittama oppimäärä käsittää vain yhden kurssin sekä valinnaisista vieraista kielistä, mikäli opiskelijan suorittama oppimäärä niissä käsittää vain kaksi kurssia.

Opiskeluaika

Lukion oppimäärä tulee suorittaa enintään neljässä vuodessa, jollei opiskelijalle perustellusta syystä myönnetä suoritusajaa pidennystä. Opiskelija, joka ei ole suorittanut lukion oppimäärää 1 momentissa mainitussa ajassa, katsotaan eronneeksi. Eronneeksi katsotaan myös sellainen opiskelija, joka pätevää syytä ilmoittamatta on poissa opetuksesta, jos on ilmeistä, ettei hänen tarkoituksensa ole jatkaa opintoja. Opiskeluaikaa ja työmääriä koskevista säännöksistä voidaan erityisestä syystä poiketa rehtorin luvalla. Lukion vähimmäiskurssimäärä on 75.

Arvioinnin uusiminen ja oikaisu

Arvioinnin uusimisesta ja oikaisusta on säädetty lukioasetuksessa (LA 13§ 1 mom. ja LA 13§ 2 mom.).

Opiskelija voi kahden kuukauden kuluessa arvioinnista pyytää opinnoissa etenemistä koskevan päätöksen tai päättöarvioinnin uusimista. Pyyntö tehdään rehtorille. Uudesta arvioinnista päättävät koulun rehtori ja opiskelijan opettajat yhdessä (LA 13§ 1 mom.).

Jos opiskelija on tyytymätön 1 momentissa tarkoitettuun pyynnöstä tehtyyn uuteen arviointiin tai ratkaisuun, jolla pyyntö on hylätty, opiskelija voi pyytää arviointiin oikaisua lääninhallitukselta. Lääninhallitus voi, jos päätös on ilmeisesti virheellinen, velvoittaa opettajan toimittamaan uuden arvioinnin, määrätä opinnoissa etenemistä koskevan päätöksen muutettavaksi tai määrätä, mikä arvosana opiskelijalle on annettava.

Lukiossa käytetään seuraavia todistuksia:

1. Lukion päättötodistus annetaan opiskelijalle, joka on suorittanut lukion koko oppimäärän.
2. Todistus oppimäärän suorittamisesta annetaan, kun henkilö on suorittanut yhden tai useamman lukion oppiaineen oppimäärän.
3. Todistus lukiosta eroamisesta (erotodistus) annetaan opiskelijalle, joka eroaa lukiosta ennen lukion koko

oppimäärän suorittamista.

Lukion todistusten kaava noudattaa lukion opetussuunnitelman perusteiden valtakunnallisia ohjeita.

Lukion todistus sisältää seuraavat tiedot: todistuksen nimi, koulutuksen järjestäjän nimi, oppilaitoksen nimi, opiskelijan nimi ja henkilötunnus, suoritettut opinnot, todistuksen antamispäivämäärä ja rehtorin allekirjoitus, tiedot oppilaitoksen todistuksenanto-oikeudesta, arvosana-asteikko, selvitys kielten oppimäärästä.

Selvitys kielten oppimäärästä:

ÄO/M	= äidinkielenomainen oppimäärä toisessa kotimaisessa kielessä (ruotsi/suomi)
S2/R2	= suomi/ruotsi toisena kielenä vieraskielisille opiskelijoille
A	= perusopetuksen vuosiluokilla 1-6 alkaneen kielen oppimäärä
B1	= perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 alkaneen yhteisen kielen oppimäärä
B2	= perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 alkaneen valinnaisen kielen oppimäärä
B3	= lukiossa alkaneen valinnaisen kielen oppimäärä

Lisätietoja -kohdassa voidaan arvioida muitakin osa-alueita, kuten opiskelijan opiskeluun liittyvää erityisosaamista sekä koulun tavoitteiden mukaista toimintaa, jota ei arvioida oppiaineita arvosteltaessa. Kyseisessä arviointikohdassa voidaan myös täsmentää muussa oppilaitoksessa suoritettuja opintoja. Tarvittaessa lisätiedot voidaan merkitä todistuksen mukana annettavaan todistuksen liitteeseen. Lisätiedot kohtaan merkitään päättötodistuksen liitteenä annettavat ja sitä täydentävät todistukset erillisistä näytöistä.

Todistuksen liite voi olla liikunta- tai muuta erityisosaamista kuvaava diplomi.

Suomi/ruotsi toisena kielenä vieraskielisille opiskelijoille (S2/R2) merkitään todistuksessa äidin kielen ja kirjallisuuden kohtaan.

Mikäli opiskelijan opiskelema oma äidinkieli ei ole suomi, ruotsi tai saame, se kirjataan soveltaviin opintoihin omaksi kohdaksi otsikolla "Muu opiskelijan äidinkieli".

Lukion päättötodistukseen ja todistukseen oppimäärän suorittamisesta merkitään opiskelijan opiskelemat oppiaineet, niissä suoritettujen kurssien määrä sekä kunkin oppiaineen arvosana sanallisesti ja numeroin (esimerkiksi: kiitettävä...9) tai merkintä oppiaineen hyväksytystä suorittamisesta (suoritettu).

Päättötodistukseen ja todistukseen oppimäärän suorittamisesta kuuluu myös kohta lisätietoja. Tähän kohtaan merkitään päättötodistuksen liitteenä annettavat ja sitä täydentävät todistukset erillisistä näytöistä kuten esimerkiksi suoritettut lukiodiplomit, suullisen kielitaidon kokeet sekä erittely muissa oppilaitoksissa suoritetuista lukion oppimäärään kuuluneista opinnoista, jotka eivät ole mukana oppiaineiden oppimäärien yhteydessä.

Mikäli opiskelija on opiskellut yli puolet oppiaineen oppimäärän kursseista muulla kuin koulun varsinaisella opetuskielellä, tulee siitä tehdä merkintä todistuksen lisätietoihin.

Lukion erotodistukseen merkitään oppiaineet ja niissä suoritettut kurssit sekä kunkin kurssin arvosana tai merkintä kurssin suorittamisesta (suoritettu/hylätty).

Lukiossa pidetään opiskelijan opinnoista tiedostoa, josta ilmenevät suoritettut kurssit ja niiden arvosanat.

Lukion koko oppimäärän suorittamisesta ei anneta yhteistä arvosanaa oppiaineiden arvosanojen keskiarvona eikä muullakaan tavalla.

Todistukseen merkitään opiskelijan suorittama kokonaiskurssimäärä.

Helsingin kaupunki lukiokoulutuksen järjestäjä päättää todistusten ulkoasusta.

Mäkelänrinteen lukiossa opiskelijalla on opintokirja, josta ilmenevät suoritettut kurssit ja niiden arvosanat. Opintokirjaan ei tarvita huoltajan allekirjoitusta. Lukuvuosioppaassa ilmoitettujen jaksojen päätyttyä opiskelijoille annetaan yhteenveto suoritetuista opinnoista (jaksoarvostelu). Jaksoarvostelun opiskelija näyttää huoltajalleen, joka allekirjoittaa sen.

Mikäli opiskelija on opiskellut yli puolet oppiaineen oppimäärän kursseista muulla kuin koulun varsinaisella opetuskielellä, tehdään siitä merkintä todistuksen lisätietoihin.

6.2 Koulun toiminnan arviointi

Koulun toiminnan arviointi on osa kouluyhteisön perustyötä ja osa Helsingin yleissivistävän koulutuksen arviointia. Arvioinnin tavoitteena on tukea oppilaiden ja opiskelijoiden oppimista, opetustoimen henkilöstön työtä ja sekä hankkia ja analysoida tietoa koulun kehittämistyön ja päätöksenteon pohjaksi.

Lukuvuosittain toiminnan ja talouden suunnittelun lähtökohtana ovat koulun oman opetussuunnitelman ohella yleissivistävän koulutuksen strategiset sekä toiminnalliset ja taloudelliset tavoitteet ja edellisen lukuvuoden toimintakertomus. Koulu hyödyntää toiminnan ja talouden suunnittelussa käytettävissä olevia arviointituloksia.

Itsearviointia tehdessään ja omia tuloksia seuratessaan koulu ottaa huomioon yleissivistävän koulutuksen arvioinnin linjauksissa mainitut yhteiset arviointikäytännöt ja niiden tuottamat tulokset ja tulosten kehittymisen.

Koulu osallistuu valtakunnallisiin ja opetusviraston tilaamiin tutkimuksiin ja vastaa kyselyihin sekä hyödyntää niistä saatuja tuloksia toimintansa kehittämisessä.

Koulu voi kaikille yhteisten arviointikäytänteiden ja arviointikohteiden ohella halutessaan myös käyttää omia arviointimenetelmiä ja valita arviointikohteita omista lähtökohdistaan käsin.

Koulun toiminnan arvioinnista ovat ensisijaisesti vastuussa rehtori ja opettajat.

Mäkelänrinteen lukiossa koulun toiminnan arviointikeskusteluja käydään säännöllisesti. Niiden tarkoitus on tunnistaa ja tarkistaa koulun sen hetkinen tila sekä todeta ja arvioida kehittämistarpeet. Näin havaitaan asiat, joiden avulla tuetaan ja vahvistetaan koulun profiilia ja erityistehtävää.

I Strateginen arviointi

Koulun arvioinnissa ovat mukana henkilökunta, opettajat, opiskelijat, vanhemmat, johtokunta, ulkopuoliset yhteistyötahot ja rehtori. Arviointikeskusteluja ovat myös esimiehen alaistensa kanssa käymät keskustelut sekä rehtorin ja opiskelijoiden tapaamiset. Opiskelijoiden kanssa käydään arviointikeskusteluja, joissa punnitaan koulun ja opiskelijoiden asettamien tavoitteiden toteutumista.

Arviointikohteita ovat

- koulun opetussuunnitelman ja vuosittaisen toimintasuunnitelman toteutuminen koko koulun tasolla; erityisesti opetuksen tavoitteet ja opetusjärjestelyjä koskevat seikat
- koulun taloussuunnitelma
- urheilulukio ja valmennustoiminta
- luokattoman järjestelmän toimivuus ja kehittäminen, erityisesti tuntikaavioon ja kurssitarjonttimeen liittyvät järjestelyt
- yhteistyö muiden toisen asteen ja myös korkea-asteen oppilaitosten kanssa
- toimintastrategia 2004 - 2010

Kukin aineryhmä arvioi vuosittain oman ryhmänsä toimintaa ja tavoitteita. Samoin itse kunkin opettajan on hyvä arvioida omaa työtänsä ja asettaa työlleen tavoitteita. Aika ajoin on suotavaa käydä ainekohtaisesti arviointikeskusteluja myös opiskelijoiden kanssa oppijakson onnistumisesta. Opiskelijoiden osallisuutta lisää heille annettu mahdollisuus arviointipalautteeseen.

Koulun toimintasuunnitelma, taloussuunnitelma ja toimintakertomus ovat toiminnan keskeisiä suunnittelu- ja arviointiasiakirjoja, joihin kirjatut asiat syntyvät yhteistyönä rehtorin, opettajakunnan, oppilaskunnan ja johtokunnan välisissä keskusteluissa. Toimintasuunnitelma perustuu koulun toimintastrategiaan 2004 – 2010 ja siinä huomioidaan opetussuunnitelman tavoitteet ja painotukset, opetustoimen yleistavoitteet ja strategiset painoalueet. Toimintasuunnitelma valmistellaan rehtorin ja opettajista valitun työryhmän pitämässä suunnittelukokouksissa. Koulun vuosittainen taloussuunnitelma perustuu myös koulun toimintastrategiaan ja -suunnitelmaan. Opiskelijoiden näkökannat pääsevät esille rehtorin ja oppilaskunnan hallituksen välisissä

tapaamisissa. Opettajakunta keskustelee edellisten keskustelujen perusteella tehdyistä toimintasuunnitelma- ja taloussuunnitelmaehdotuksista, jonka jälkeen johtokunta keskustelee ja hyväksyy ne. Koulun johtokunta, opettajakunta, henkilökunta ja oppilaskunnan edustajat käyvät kevätlukukauden lopussa yhteisen keskustelun koulun toiminnasta ja tulevaisuuden suunnasta.

Toimintakertomusta tehtäessä arvioidaan toimintasuunnitelman toteutuminen.

II Jatkuva arviointi ja kehittäminen

Mäkelänrinteen lukio hyödyntää toimintasuunnitelmalomakkeen uusittua toimintaosaa itsearviointin välineenä. Uusittava toimintaosa sisältää pääosin samat arviointialueet kuin Euroopan laatupalkintokriteeristö (EFQM).

Mäkelänrinteen lukio lähettää kerran neljässä vuodessa yhteenvetoraportin itsearviointin keskeisistä tuloksista opetusvirastoon erillisen ohjeen mukaan.

Koulu osallistuu tarvittaviin opetusviraston tilaamiin palvelukykytutkimuksiin ja selvittää myös omin kyselyin koulun tilaa. Itsearviointissa voidaan käyttää EFQM –kriteeristöä ja osallistutaan opetusviraston organisoimaan auditointiin.

Koulun toimintaa koskevissa arviointikeskusteluissa esiin tulevat asiat otetaan huomioon seuraavan lukuvuoden ja tavoitteiden suunnittelussa Käydään vuosittain tarpeen mukaan aineryhmäkohtaisia ja henkilökohtaisia tuloskeskusteluja. Koulussa järjestetään myös palautekyselyjä sekä opettajille että opiskelijoille. Näistä saatuja tuloksia käytetään koulun toiminnan suunnittelussa. Lisäksi ylioppilaskokeiden tuloksia arvioidaan koulun toimintaa kehitettäessä.

7 LUKU OPPIAINEIDEN TAVOITTEET JA KESKEISET SISÄLLÖT

7.1 Eheyttäminen ja aihekokonaisuudet

Valtakunnallisesti määriteltyt aihekokonaisuudet sisältyvät Helsingin kaupungin lukioden kasvatustyöhön ja kaikkien aineiden opetukseen. Toteutettavat aihekokonaisuudet ovat

- aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys
- hyvinvointi ja turvallisuus
- kestävä kehitys
- kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus
- teknologia ja yhteiskunta
- viestintä ja mediaosaaminen

Aihekokonaisuuksien toteuttamisessa otetaan huomioon pääkaupunkiseudun ja Helsingin sekä erityisesti lukion oman alueen tarjoamat mahdollisuudet ja haasteet.

Aihekokonaisuuksien toteuttamisessa kiinnitetään huomiota sekä kaikille aihekokonaisuuksille yhteisten tavoitteiden että kunkin aihekokonaisuuden omien tavoitteiden toteutumiseen. Erityisesti painotetaan tulevaisuusnäkökulmaa, joka sisältyy opetussuunnitelman perusteissa määriteltyihin aihekokonaisuuksien yhteisiin tavoitteisiin:

- opiskelija osaa havainnoida ja analysoida nykyajan ilmiöitä ja toimintaympäristöjä
- opiskelija osaa esittää perusteltuja käsityksiä tavoiteltavasta tulevaisuudesta
- opiskelija osaa arvioida omaa elämäntapaansa ja vallitsevia suuntauksia tulevaisuusnäkökulmasta
- opiskelija osaa tehdä valintoja ja toimia tavoiteltavana pitämänsä tulevaisuuden puolesta

Aihekokonaisuuksien tavoitteet ilmenevät Helsingin kaupungin lukioissa

- opetus- ja kasvatustyötä ohjaavissa arvoissa
- toimintakulttuurin linjauksissa
- tietostrategiassa
- ympäristöohjelmassa
- hyvinvointia ja turvallisuutta koskevissa suunnitelmissa
- kunkin oppiaineen tavoitteissa, sisällöissä ja menetelmissä

Helsingin painottamat keskeiset aihekokonaisuudet huomioidaan vuosittain Mäkelänrinteen lukion työn

suunnittelussa, ja ne ovat osa usean eri oppiaineen työtä.

- aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Mäkelänrinteen lukion tavoitteena on tukea opiskelijoiden kasvamista aktiivisiksi kansalaisiksi, jotka pystyvät osallistumaan monipuolisesti yhteiskunnan toimintaan. Koulu on auki ulospäin ja toimii aktiivisesti eri yhteistyötahojen kanssa. Käytettävät opetusmenetelmät tukevat tätä tavoitetta. Tutkiva oppiminen, keskustelut ja väittelyt ovat keskeisiä menetelmiä aktivoitaessa opiskelijoita.

Yrittäjyydellä tarkoitetaan sekä yritteliästä asennetta että yrittäjyyttä ammattimaisena vaihtoehtona. Koulun toiminnan tavoitteena on kasvattaa opiskelijat ottamaan vastuuta omasta elämästään ja kannustaa heitä yrittämään parhaansa. Yrittäjyyden huomiointi opetuksessa voi toteutua joko yritysyritysteistyön merkeissä esim. TET-jaksoina tai oppilaitosyhteistyönä läheisten kaupallisen alan oppilaitosten kanssa esim. yrittäjyyskurssien avulla, joille koulumme opiskelijat voivat osallistua.

- hyvinvointi ja turvallisuus

Tavoitteena on syventää opiskelijoiden ja opettajien ymmärrystä siitä, että hyvinvointi ja turvallisuus ovat kaikkien vastuulla niin omassa lähiympäristössä kuin koko maapallolla. Tämä teema huomioidaan kaikessa koulun toiminnassa. Turvallisuudentunne ja hyvinvointi syntyvät mm. hyvästä kouluyhteisön ilmapiiristä. Jokaisella kouluyhteisön jäsenellä on vastuu muista ja siitä, että muutkin voivat tuntea olonsa turvallisiksi.

Pyritään siihen, että opiskelijoilla on hyvät mahdollisuudet toteuttaa itseään turvallisessa ympäristössä.

Pyritään antamaan valmiuksia elää epävarmuuden ja muutosten maailmassa. Tavoitteena on valmentaa opiskelijoita myös kohtaamaan pettymyksiä ja epäonnistumisia ja kannustaa heitä jatkamaan tavoitteiden asettamista ja tavoitteisiin pyrkimistä niistä huolimatta.

- kestävä kehitys

Kestävän kehityksen päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvän elämän mahdollisuudet. Opetuksessa tätä aihekokonaisuutta tuodaan esille erilaisin näkökulmin. Kestävä kehitys huomioidaan koulun arjen työssä.

Kestävän kehityksen kannalta välttämättömiä ympäristökysymyksiä käsitellään eri oppiaineissa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Käsittely edellyttää luonnontieteellistä, historiallista, yhteiskunnallista, taloudellista, eettistä ja esteettistä lähestymistapaa. Tavoitteena on saada mahdollisimman laaja-alainen kuva ympäristöstä ja sen ongelmista paikallisella, alueellisella ja globaalilla tasolla.

Koulun opetuksessa painotetaan jokaisen mahdollisuutta vaikuttaa kestäväan kehitykseen ja omien tekojen merkitystä kokonaisuuden kannalta.

- kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Opetus antaa valmiuksia kohdata erilaisista kulttuureista tulevia ihmisiä ja välineitä keskinäiseen kanssakäymiseen. Lisäksi opiskelijan on tunnettava oma taustansa ja kulttuuri-identiteettinsä. Tätä tuetaan tuomalla esille eri kulttuureita ja lisäämällä vuorovaikutusta eri ryhmien välillä. Tavoitteena on suvaitsevaisuuden lisääminen.

- teknologia ja yhteiskunta

Tavoitteena on antaa opiskelijoille näkemys teknologian merkityksestä yhteiskunnalle. Lisäksi tavoitteena on kehittää oppilaiden valmiuksia käyttää nykyaikaista teknologiaa helpottamaan omaa elämää. Opetuksessa opiskelijoita ohjataan ymmärtämään ja käyttämään teknologian suomia mahdollisuuksia.

Teknologian kehitys on synnyttänyt myös eettisiä ongelmia. Opetuksessa on tärkeää tuoda esiin niin globaaleja kuin kriittisiäkin kantoja teknologian kehitykseen.

- viestintä ja mediaosaaminen

Viestintä ja media ovat osa kaikkea opetusta. Päämääränä on kasvattaa opiskelijoista kriittisiä median käyttäjiä, jotka ymmärtävät lähettämiensä ja vastaanottamiensa viestien merkityksen. Tätä aihekokonaisuutta havainnollistetaan seuraamalla eri oppiaineissa yhteiskuntaa ja yleistä tiedonvälitystä. Mäkelänrinteen lukio pyrkii lisääntyvässä määrin hyödyntämään sekä opiskelijoiden että opettajien taitoja käyttäen työssään tieto- ja viestintätekniikkaa. Koulumme laaja sidosryhmäyhteistyö tarjoaa monia käytännön

mahdollisuuksia näiden taitojen käyttämiseen ja kehittämiseen. Etäopetuksen kehittäminen kuuluu myös näihin tavoitteisiin.

Tärkeää on painottaa henkilökohtaisen viestinnän merkitystä sähköisen viestinnän ohella. Hyvät kommunikaatiotaidot henkilökohtaisissa tapaamisissa helpottavat ihmisten keskinäistä kanssakäymistä ja antavat mahdollisuuksia oman elämän hallintaan.

7.2. Oppiainekohtaiset osuudet, tavoitteet, sisältö, työtavat ja arviointi

Oppiaineissa voi olla valtakunnallisia pakollisia ja syventäviä kursseja sekä koulukohtaisia syventäviä ja soveltavia kursseja. Koulukohtaisia kursseja ei välttämättä tarjota joka vuosi. Niiden opiskelumahdollisuuksista ilmoitetaan vuosittain erikseen. Lukion oppimäärään voidaan laskea myös erilaisia toimintakursseja, joita voivat olla esim. oppilaskuntatoiminta, tutor-toiminta, koulun juhliin ja tiedottamiseen liittyvät kurssit.

Koulun erityisopetuksen kurssit toteutetaan kunakin lukuvuonna koulun toimintasuunnitelman mukaan.

OPPIAINEET ja oppiainekohtaiset osuudet

(Numerointia on helpotettu jättämällä numeroinnista pois kaksi ensimmäistä numeroa. Näin 7.2.8.1 äidinkieli ja kirjallisuus on merkitty numeroin 8.1.)

8.1. ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS, SUOMI ÄIDINKIELENÄ

Äidinkielellä ihminen jäsentää maailmaa ja rakentaa sosiaalista todellisuutta, omaksuu yhteisönsä kulttuurin ja rakentaa omaa identiteettiään. Tämä mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä kulttuurin jatkuvuuden ja sen kehittämisen.

Oppiaineena äidinkieli ja kirjallisuus on keskeinen taito-, tieto-, kulttuuri- ja taideaine, joka tarjoaa aineksia kielelliseen ja kulttuuriseen yleissivistykseen. Se saa sisältöjä kieli-, kirjallisuus- ja viestintätieteistä sekä kulttuurin tutkimuksesta. Kielen, kirjallisuuden ja viestinnän tietoja sekä lukemisen, kirjoittamisen ja puheviestinnän taitoja opitaan erilaisissa viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa.

Äidinkielen ja kirjallisuuden opetus opastaa arvostamaan omaa kulttuuria ja kieltä. Oppiaine ohjaa monikulttuurisuuden ja monikielisyyden ymmärtämiseen ja kielelliseen ja kulttuuriseen suvaitsevaisuuteen sekä tarkastelemaan kieltä esteettisestä näkökulmasta.

Lukion kirjallisuuden opetuksen tavoitteena on kaunokirjallisuuden ymmärtäminen, tekstien erittelemine ja tulkitseminen eri näkökulmista. Kaunokirjallisuus tarjoaa aineksia henkiseen kasvuun, kulttuuri-identiteetin muodostumiseen ja omien ilmaisuvarojen monipuolistamiseen.

Äidinkielen ja kirjallisuuden opetus tähtää sellaisiin viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin, jotka luovat riittävät edellytykset jatko-opinnoille, osallisuudelle työelämässä ja aktiiviselle kansalaisuudelle. Sosiaalinen vuorovaikutus ja oppiminen perustuvat monipuoliseen viestintäosaamiseen ja vankkaan luku- ja kirjoitustaitoon sekä taitoon käyttää kieltä tilanteen vaatimalla tavalla. Oppiaine äidinkieli ja kirjallisuus ohjaa aktiiviseen tiedon hankkimiseen, tiedon kriittiseen käsittelyyn ja tulkintaan.

Opetuksessa pyritään oppiaineen sisäiseen integraatioon, sillä eri tieto- ja taitoalueet ovat toiminnallisessa yhteydessä toisiinsa. Niitä yhdistävänä tekijänä on kieli ja näkemys ihmisestä tavoitteellisesti toimivana, itseään ilmaisevana, merkityksiä tulkitsevana ja tuottavana viestijänä.

Aihekokonaisuudet

Yhteisistä aihekokonaisuuksista äidinkielen ja kirjallisuuden opetukseen kytkeytyvät kiinteimmin kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus sekä viestintä- ja mediaosaaminen, jotka ovat luonnostaan oppiaineen sisältöalueita useimmissa kursseissa. Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys liittyy oppiaineeseen erityisesti kriittisen lukutaidon ja vaikuttamisen taitojen kannalta. Hyvinvointi ja turvallisuus sekä kestävä kehitys näkyvät esimerkiksi käsiteltävien ja tuotettavien tekstien aiheissa ja sisällöissä. Teknologia ja yhteiskunta -

aihekokonaisuutta tarkastellaan tietoverkkojen ja teknologian kriittisen, vastuullisen ja tarkoituksenmukaisen käytön yhteydessä.

Opetuksen tavoitteet

Äidinkielen ja kirjallisuuden opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- syventää tietojaan kielestä, kirjallisuudesta ja viestinnästä ja osaa hyödyntää niihin liittyviä käsitteitä
- syventää ja monipuolistaa viestintä- ja vuorovaikutustaitojaan niin, että hän pystyy tavoitteelliseen ja tarkoituksenmukaiseen vuorovaikutukseen
- oppii käyttämään kieltä entistä tarkoituksenmukaisemmin sekä puheessa että kirjoituksessa
- oppii ymmärtämään ja analysoimaan tekstin ja kontekstin suhdetta
- syventää tekstintaitojaan siten, että hän osaa eritellä, tulkita, arvioida, hyödyntää ja tuottaa erilaisia tekstejä entistä tietoisempina niiden tavoitteista ja konteksteista
- oppii arvioimaan tekstin ilmaisua, esimerkiksi retorisia keinoja ja argumentaatiota, sekä soveltamaan tietojaan tekstien vastaanottamiseen ja tuottamiseen
- syventää kirjallisuuden tuntemustaan ja kehittää siten ajatteluaan, laajentaa kirjallista yleissivistystään, mielikuvitustaan ja eläytymiskykyään ja rakentaa maailmankuvaansa
- hallitsee kirjoitetun kielen normit ja ymmärtää yhteisen kirjakielen tarpeellisuuden
- osaa valikoida ja kriittisesti arvioida erilaisia tietolähteitä, tiedon luotettavuutta, käyttökelpoisuutta ja tarkoituspäätä, osaa hyödyntää tieto- ja viestintätekniikkaa oppiaineen opiskelussa
- nauttii kulttuurista ja arvostaa sen monipuolisuutta.

Arviointi

Äidinkielen ja kirjallisuuden kurssien arviointi kohdistuu monipuolisesti oppiaineen eri alueisiin. Arvioinnin pohjana on opiskelijan tieto kurssien tavoitteista ja sisällöistä niin, että hän pystyy seuraamaan omaa edistymistään. Kurssiarvosanaan vaikuttavat kirjalliset ja suulliset tuotokset. Henkilökohtainen tavoitteenasettelu ja palaute sekä toisilta opiskelijoilta että opettajalta ovat opiskelijan puheviestinnän ja kirjoittamisen taitojen kehittämisessä tärkeitä. Opetuksessa kehitetään opiskelijan itsearviointitaitoja, joiden avulla hän voi rakentaa myönteistä mutta realistista käsitystä itsestään puhujana, lukijana ja kirjoittajana. Opiskelija saa taidoistaan palautetta sekä kirjallisesti että suullisesti. Pakolliset kurssit suoritetaan järjestyksessä. Syventävistä kursseista ÄI8 suoritetaan kaikkien pakollisten jälkeen ennen ylioppilaskirjoituksia, ÄI7 ja ÄI9 2. tai 3. lukiovuonna. Soveltavista kursseista ÄITO suoritetaan lähtötasomittauksen jälkeen ennen pakollisia kursseja, muut suoritetaan vapaasti valiten. Aineopettajat ohjaavat opiskelijoita kursseihin liittyvissä asioissa.

PAKOLLISET KURSSIT

Kursseilla toteutetaan aineen sisäistä integraatiota: lukeminen, kirjoittaminen, puheviestintä, kieli, kirjallisuus ja media kytkeytyvät jokaisen kurssin tavoitteisiin ja sisältöihin siten, että tietojen ja taitojen opiskelu on jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kaikilla kursseilla syvennetään kirjoitetun kielen hallintaa ja kehitetään lukemisen, kirjoittamisen ja puheviestinnän taitoja sekä luetaan kaunokirjallisia ja muita tekstejä kunkin kurssin näkökulmasta.

1. Kieli, tekstit ja vuorovaikutus (ÄI1)

Opiskelijan käsitys kielestä, teksteistä ja niiden tulkinnasta syvenee, ja hänen taitonsa lukea tekstejä kehittyy. Hän osaa jäsentää viestintäympäristöään sekä tunnistaa omia taitojaan puhujana, kuuntelijana, kirjoittajana, lukijana ja median käyttäjänä niin, että hänen viestijäkuvansa tarkentuu.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää tekstikäsitystään
- oppii tarkastelemaan monenlaisia tekstejä entistä tietoisempina tulkintaansa ohjaavista seikoista
- ymmärtää tekstin merkityskokonaisuutena ja tarkastelee sen piirteitä tavoitteen, viestintätilanteen ja -välineen kannalta

- oppii tarkastelemaan kielenkäyttöään, lukemistapojaan ja viestintäänsä entistä tietoisemmin
- tottuu huoltamaan tuottamiensa tekstien kieliasua
- syventää tietojaan ryhmäviestinnästä: hän kehittää ja oppii arvioimaan omia osallistumistapojaan ryhmän vuorovaikutuksen ja ilmapiirin sekä ryhmätyön tai keskustelun tuloksellisuuden kannalta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Luetaan erilaisia tekstejä siten, että tarkastellaan erityisesti niiden tulkintaa ja tuottamista ohjaavia perustekijöitä kuten tavoite, vastaanottaja, tekstilaji ja tekstityyppi.
- Huomioidaan tekstejä luettaessa myös viestintätilanteen ja -välineen vaikutus tekstiin.
- Laajennetaan opiskelijan tekstikäsitystä ja tuodaan esille laajasti erilaisia tekstityyppejä: puhutut ja kirjoitetut tekstit, mediatekstit, sähköiset ja graafiset tekstit, asia- ja kaunokirjalliset tekstit, julkiset ja yksityiset tekstit.
- Eritellään, tulkitaan ja arvioidaan omia ja muiden tekstejä niiden kielen ja sisällön ymmärrettävyyden, havainnollisuuden ja eheyden kannalta.
- Referoidaan tekstejä ja kommentoidaan niitä.
- Arvioidaan omia viestintätietoja, -taitoja, -asenteita ja -motivaatiota lukio-opiskelun näkökulmasta.
- Arvioidaan omia vuorovaikutustaitoja ryhmässä ja pohditaan niiden merkitystä ryhmän toimivuuden kannalta.

2. Tekstien rakenteita ja merkityksiä (ÄI2)

Opiskelija harjaantuu erittelemään tekstien kieltä, rakenteita ja merkityksiä sekä oppii näkemään tekstin yhteyden kontekstiin ja muihin teksteihin. Opiskelija syventää tekstilajituntemustaan ja kehittyy erilaisten tekstien tuottajana.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa arvioida tekstien sisältöä, näkökulmia, tyyliä ja muotoa sekä oppii erittelemään tekstiä temporaalisista, kausaalisista, kontrastiivisista ja muista merkityssuhteista koostuvana kokonaisuutena, oppii tekstien erittelyssä tarvittavaa käsitteistöä ja pystyy soveltamaan sitä myös tuottaessaan itse tekstiä
- tottuu työstämään tekstiään oman ja toisten arvion pohjalta
- oppii suunnittelemaan ja laatimaan puhuttuja ja kirjoitettuja asiatekstejä sekä kykenee välittämään sanomansa kuuntelijoille tai lukijoille tavoitteittensa mukaisesti
- oppii tiedonhankintastrategioita, käyttää painettuja ja sähköisiä tietolähteitä sekä löytää käyttökelpoista ja luotettavaa tietoa kirjoitelmansa tai puhe-esityksensä pohjaksi.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Harjoitellaan tunnistamaan tekstin muotoon liittyviä keinoja, esimerkiksi lausetyyppejä ja -rakenteita, sananvalintoja, kielen kuvallisuutta; jaksotusta, viittaussuhteita, kytköksiä; fokusointia, aiheen rajausta ja näkökulman valintaa.
- Valmistellaan informatiivinen puheenvuoro ja pohditaan kohdeyleisön vaikutusta esittämistapaan, esityksen havainnollisuuteen ja arviointiin.
- Kirjoitetaan prosessina: haetaan tarkoituksenmukaista aineistoa, valikoidaan sitä kriittisesti ja harjoitellaan siihen viittaamista ja hyödyntämistä omassa tekstissä.
- Arvioidaan omia ja toisten tekstejä sekä huolletaan niiden kieltä erityisesti rakenteen ja tekstin eheyden kannalta.

3. Kirjallisuuden keinoja ja tulkintaa (ÄI3)

Opiskelijoiden käsitys kaunokirjallisuudesta, kielen taiteellisesta tehtävästä ja sen kulttuurisesta merkityksestä syvenee.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii ymmärtämään kielen kuvallisuutta ja monitulkintaisuutta
- syventää tietojaan kirjallisuuden lajeista ja niiden ominaispiirteistä
- kehittyy fiktiivisten tekstien analysoijana erilaisia lukija- ja tulkintalähtökohtia sekä tarpeellisia

kirjallisuustieteellisiä käsitteitä käyttäen

- oppii perustelemaan tulkintaansa teksteistä sekä suullisesti että kirjallisesti
- harjaantuu käyttämään kurssilla havainnoituja kielen keinoja tarkoituksenmukaisesti omassa ilmaisussaan.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Tutustutaan eri kirjallisuuslajeihin ja harjoitellaan kullekin lajityypille ominaisia erittely- ja tulkintatapoja tulkinnan kannalta perusteltua käsitteistöä ja lähestymistapaa hyödyntäen.
- Tutkitaan proosaa kirjallisuudenlajina ja erityisesti siinä käytettyjä kerrontateknisiä keinoja, esimerkiksi kertojaa, näkökulmaa, aihetta, henkilöä, aikaa, miljöötä, teemaa ja motiivia.
- Otetaan tarkasteluun myös lyriikka kirjallisuudenlajina ja selvitetään, mitä tarkoittavat käsitteet kuten runon puhuja, säe, säkeistö, rytmi, mitallisuus, toisto ja kielen kuvallisuus.
- Tutustutaan draamaan kirjallisuudenlajina.
- Eritellään novelleja, runoja ja draamaa.
- Harjoitellaan kaunokirjallisuuden keinojen käyttöä omissa teksteissä

4. Tekstit ja vaikuttaminen (ÄI4)

Opiskelija oppii tarkastelemaan tekstejä ja niiden kieltä erityisesti vaikuttamisen näkökulmasta.

Hän perehtyy argumentointiin ja syventää siihen liittyviä tietoja. Hän oppii analysoimaan ja tuottamaan argumentatiivisia tekstejä.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää medialukutaitoaan, jolloin hän pystyy analysoimaan ja tulkitsemaan erilaisia mediatekstejä, niiden taustoja ja tavoitteita sekä kriittisesti arvioimaan median välittämää informaatiota ja vaikutusta yksilöihin ja yhteiskuntaan
- osaa niin kirjoittajana kuin puhujanakin perustella monipuolisesti näkemyksiään sekä arvioida vaikuttamispyrkimyksiä ja tekstin luotettavuutta
- osaa tarkastella kirjallisuuden yhteiskunnallista vaikutusta
- oppii tarkastelemaan ja arvioimaan tekstejä ja niiden välittämiä arvoja myös eettisistä lähtökohdista.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Tarkastellaan kielessä esiintyvää suoraa ja epäsuoraa vaikuttamista ja harjoitellaan tunnistamaan esimerkiksi suostuttelua, ohjailua, manipulointia; mainontaa, propagandaa; ironiaa, satiiria, parodiaa.
- Harjoitellaan tunnistamaan vaikuttamaan pyrkivien tekstien lajeja, graafisia ja sähköisiä tekstejä, kuten mielipidekirjoituksia, kolumneja, pakinoita, arvosteluja, pääkirjoituksia, kommentteja, mainoksia.
- Pohditaan puhutun ja kirjoitetun kielen argumentointitapoja ja retorisia keinoja.
- Rakennetaan kantaaottavia puheenvuoroja, keskusteluja ja väittelyitä.
- Tarkastellaan kriittisesti tietoisesti vaikuttamaan pyrkivää kirjallisuutta ja muita kantaa ottavia tekstejä sekä tekstien ideologisuutta.
- Tarkastellaan kriittisesti mediaa ja kirjallisuutta sekä arvioidaan niiden käyttämien lähteiden luotettavuutta.
- Pohditaan viestintään liittyviä eettisiä kysymyksiä ja sitä, kenellä on vastuu viestin sisällöstä ja arvoista.

5. Teksti, tyyli ja konteksti (ÄI5)

Opiskelija oppii tarkastelemaan tekstejä ja niiden tyyliä siten, että hän osaa ottaa huomioon kontekstin merkityksen tulkinnassa ja tekstin tuottamisessa.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tarkastelemaan niin fiktiivisiä tekstejä kuin asiatekstejäkin niiden kulttuurikontekstissa ja suhteessa muihin teksteihin
- oppii erittelemään tyylin elementtejä ja niiden vaikutusta tekstin kokonaisuuteen
- pystyy itsenäiseen kirjoitusprosessiin aiheen ja näkökulman valinnasta, aineiston koonnista ja järjestelystä tekstin muokkaamisen ja tyylin hionnan kautta oman pohdiskelevan tekstin laadintaan

- kehittää omaa ilmaisutapaansa ja kirjallista tyyliään.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Tarkastellaan eri aikakausia ja tyyliä edustavia kaunokirjallisia ja muita tekstejä erityisesti kulttuurisen kontekstin näkökulmasta.
- Tutkitaan tekstejä ihmiskuvan, maailmankuvan, arvo- ja aatemaailman ilmentäjinä sekä oman aikansa että nykyajan kontekstissa.
- Eritellään ja tutkitaan tyylin aineksien kuten sananvalinnan, sävyn, kielen kuvallisuuden, rytmin ja lauserakenteen vaikutusta tekstiin
- Valmistellaan ja kirjoitetaan oppiaineen sisältöihin liittyvästä aiheesta, itse valitusta näkökulmasta laadittu pohdiskeleva teksti.
- Arvioidaan ja huolletaan omaa tyyliä.

6. Kieli, kirjallisuus ja identiteetti (ÄI6)

Opiskelija saa yleiskuvan suomen kielen sekä suomalaisen kirjallisuuden ja kulttuurin merkityksestä yksilölle ja yhteiskunnalle.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tuntemaan suomen kielen kehityksen vaiheita ja ymmärtää eurooppalaisten kieli- ja kulttuurikontaktien vaikutuksen suomalaisen kulttuurin muotoutumiseen ja jatkuvaan muutokseen
- arvostaa nyky-Suomen monikulttuurisuutta ja -kielisyyttä ja ymmärtää äidinkielen merkityksen jokaiselle ihmiselle
- tuntee suomalaisen kirjallisuuden keskeisiä teoksia ja teemoja. Hän osaa arvioida niiden merkitystä oman kulttuurinsa näkökulmasta kulttuurisen ja yksilöllisen identiteetin rakentajana.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Luodaan käsitys Suomen kielen ja kirjallisuuden historiasta aina kansanrunoudesta kirjallisuuteen, kirjoitetusta kulttuurista nykyviestintään.
- Pohditaan ja tarkastellaan suomen kielen muotoutumista ja muuttumista kansainvälisessä ympäristössä sekä kielenohjailun periaatteita opiskelijan kielenkäytön näkökulmasta.
- Arvioidaan kielen ja kirjallisuuden merkitys kansallisen identiteetin rakentamisessa
- Luetaan Suomen kirjallisuuden klassikoita ja pohditaan niiden merkitystä aika- ja kulttuurikontekstissaan.
- Tarkastellaan Suomen kirjallisuuden historiaa.
- Kirjoitetaan aiheena suomalainen kaunokirjallisuus.
- Valmistetaan ryhmissä suullinen esitys jostakin suomalaisesta kirjailijasta tai Suomen kirjallisuuteen liittyvästä temasta.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

7. Puheviestinnän taitojen syventäminen (ÄI7)

Opiskelija syventää ja monipuolistaa puheviestintään liittyviä tietojaan ja taitojaan sekä oppii arvioimaan puheviestinnän merkitystä ihmissuhteissa, opiskelussa ja työelämässä.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää tietojaan vuorovaikutuksen luonteesta, ominaispiirteistä ja puhekulttuurista
- kehittää puhumisrohkettaan ja ilmaisuvarmuuttaan sekä esiintymis- ja ryhmätaitojaan
- tunnistaa ja osaa analysoida sekä puhujan että sanoman luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Eritellään ja tutkitaan vuorovaikutustilanteiden osatekijöitä ja ominaispiirteitä.
- Opetellaan tunnistamaan verbaalista ja nonverbaalista viestintää.
- Tuodaan esiin esiintymisen, neuvottelujen, kokousten ja erilaisten keskustelujen ominaispiirteet ja

menettelytavat.

- Harjoitellaan esiintymis- ja ryhmätaitoja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa
- Tarkastellaan puheviestinnän kulttuurisia piirteitä ja suomalaista puhekulttuuria.

8. Tekstitaitojen syventäminen (ÄI8)

Opiskelija syventää ja monipuolistaa taitojaan analysoida ja tuottaa tekstejä.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- valmistautuu osallistumaan äidinkielen ylioppilaskirjoituksiin
- vahvistaa taitoaan lukea analyttisesti ja kriittisesti erilaisia tekstejä
- varmentaa taitoaan kirjoittaa sisällöltään, rakenteeltaan ja tyylistään ehyttä ja johdonmukaista tekstiä.

KESKEISET SISÄLLÖT

Kurssilla kerrataan ja syvennetään seuraavia asioita:

- tekstityypit ja tekstilajit
- tekstianalyysi ja siinä tarvittavat käsitteet
- tekstin rakentaminen: ideointi, suunnittelu, näkökulman valinta, jäsentely, muokkaaminen, tyylin hionta, otsikointi ja ulkoasun viimeistely
- kielenhuoltoa

9. Kirjoittaminen ja nykykulttuuri (ÄI9)

Opiskelija perehtyy kulttuuri- ja yhteiskunnalliseen keskusteluun, median ajankohtaisaiheisiin ja nykykirjallisuuteen. Hänen kriittinen ja kulttuurinen lukutaitonsa syvenee, ajattelutaitonsa kehittyy ja kirjallinen ilmaisunsa kypsyy kohti lukion päättötason vaatimuksia.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- kykenee keskustellen ja kirjoittaen käsittelemään ajankohtaisia kielen, kirjallisuuden ja viestinnän teemoja
- oppii arvioimaan ja arvottamaan ajankohtaisia tekstejä eettisin ja esteettisin perustein ja näkemään niiden merkityksen osana yhteiskunnallista keskustelua
- löytää nykykirjallisuudesta itseään kiinnostavia tekstejä ja osallistuu niistä käytävään keskusteluun
- osoittaa kypsyyttä oman tekstinsä näkökulman valinnassa, aiheen käsittelyssä, ajattelun itsenäisyydessä ja ilmaisun omaäänisyydessä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Luetaan ja tarkastellaan nykykirjallisuutta ja sen ilmiöitä
- Valmistellaan ja esitetään ajankohtaisia suullisia ja kirjallisia puheenvuoroja kieltä ja kulttuuria käsittelevistä aiheista.
- Tarkastellaan mediatekstien ajankohtaisaiheita, ilmaisukeinoja ja vaikutusta.
- Luetaan ja kirjoitetaan siten, että arvioidaan luettuja tekstejä ja luentatapoja sekä kirjoittamistapoja ja kirjoitettuja tekstejä opiskelijaryhmässä.

SOVELTAVAT KURSSIT

ÄITO.

Äidinkielen ja kirjallisuuden O-kurssi. Kurssilla arvioidaan opiskelijoiden äidinkielen ja kirjallisuuden taidot, käydään läpi äidinkieli ja kirjallisuus -oppiaineen kurssisisällöt ja -tavoitteet, opiskelumenetelmät ja arviointi. Lisäksi harjoitellaan omien tietojen ja taitojen arvioimista sekä ohjataan opiskelijaa kohti lukiossa vaadittavia kirjallisen ilmaisun taitoja. Kurssi on suoritettava ennen äidinkielen ja kirjallisuuden pakollisia kursseja. Kurssi arviointi hyväksytty/hylätty.

Äidinkielen ja kirjallisuuden tukikurssit

ÄIT1 ja ÄIT2.

Äidinkielen ja kirjallisuuden kertauskurssi. Kurssilla kerrataan opiskelijoiden omien tavoitteiden mukaisesti äidinkielen pakollisten kurssien sisältöjä ja keskitytään erityisesti opiskelijan kirjallisen ilmaisun parantamiseen. Arviointi hyväksytty / hylätty.

*Äidinkielen ja kirjallisuuden muut soveltavat kurssit***ÄIK1.**

Lehdentekokurssi. Kurssilla tehdään koulun lehti, harjoitellaan argumentoivaa kirjoittamista, lehden taittamista ja lehtijutun asettelua. Kurssi voi sopimuksesta korvata ÄI4-kurssin. Arviointi hyväksytty / hylätty.

ÄIK2.

Luovan kirjoittamisen kurssi. Kurssin tavoitteena on rohkaista kirjoittamaan persoonallisesti. Kurssilla keskitytään erityisesti fiktiivisten (esim. novellien, runojen, satujen, draaman) tekstien kirjoittamiseen. Kurssilla kirjoitetaan päiväkirjaa, jossa arvioidaan omaa kehittymistä kirjoittajana. Arviointi hyväksytty / hylätty.

ÄIK3.

Kirjallisuuspiiri. Kurssilla luetaan opiskelijoiden toiveiden mukaista kirjallisuutta, josta keskustellaan tai kirjoitetaan opintopäiväkirjaa. Arviointi hyväksytty / hylätty.

ÄIK4.

Runouspiiri. Kurssilla luetaan ja lausutaan uutta tai vanhaa, kotimaista tai käännettyä runoutta. Kurssilla myös arvioidaan opiskelijan itsensä kirjoittamaa runoutta, sen ilmaisun keinoja ja tavoitteita. Kurssi järjestää mahdollisuuksien mukaan runoillan.

Arviointi hyväksytty / hylätty.

8.2 ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS, SUOMI TOISENA KIELENÄ

Mäkelänrinteen lukiossa maahanmuuttajille tarkoitettu S2-kielen opetus järjestetään yhteistyössä muiden lukioden kanssa kunnallisen S2-opetussuunnitelman mukaan.

Opiskelijoille, joiden äidinkieli ei ole suomi, ruotsi tai saame, voidaan opettaa äidinkieli ja kirjallisuus -oppiaine suomi toisena kielenä -oppimäärän mukaan. Oppimäärän lähtökohtana on toisen kielen oppijan oppimistilanne: opiskelija oppii suomea suomenkielisessä ympäristössä, ja hänelle kehittyy vähitellen monipuolinen suomen kielen taito oman äidinkielen rinnalle. Lukion suomi toisena kielenä -oppimäärän tavoitteet ja sisällöt perustuvat perusopetuksessa tai muualla hankittuun suomen kielen perusteiden hallintaan.

Suomi toisena kielenä -opetuksen keskeinen tavoite on, että opiskelija saavuttaa sellaisen suomen kielen taidon, että hän voi opiskella täysipainoisesti kaikkia lukion oppiaineita ja että hänen on mahdollista jatkaa opintojaan sekä selviytyä työelämässä suomen kielellä. Yhdessä oman äidinkielen opetuksen kanssa suomi toisena kielenä -opetus vahvistaa opiskelijan monikulttuurista identiteettiä ja rakentaa pohjaa toiminnalliselle kaksikielisyydelle.

Opetuksen tavoitteet

Suomi toisena kielenä -opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää suomen kielen taitonsa niin hyväksi, että hän pystyy käyttämään sitä ajattelun, oppimisen, ilmaisun ja vaikuttamisen sekä sosiaalisten suhteiden luomisen ja ylläpitämisen välineenä
- osaa ja rohkenee ilmaista itseään ymmärrettävästi erilaisissa arkielämän ja opiskelun viestintätilanteissa
- hallitsee suomen kielen perusrakenteet kielen eri tasoilla ja tulee entistä tietoisemmaksi suomen kielen erityispiirteistä omaan kieleensä tai muihin kieliin verraten
- kykenee hyödyntämään erilaisia tekstejä, ja oppii tietoyhteiskunnassa tarvittavaa kriittistä tulkinta- ja arviointitaitoa

- parantaa taitoaan etsiä, valita, muokata ja välittää tietoa erilaisista lähteistä
- tottuu työskennellessään käyttämään sanakirjoja ja kielenoppaita
- perehtyy suomalaiseen yhteiskuntaan, mediaan, kulttuuriin ja kirjallisuuteen (yhteistyössä muun aineopetuksen kanssa)
- havaitsee kielen vaihtelun puhujan, tilanteen ja alueen mukaan ja laajentaa tietojaan puhutun ja kirjoitetun kielen peruseroista ja työnjaosta
- oppii ymmärtämään toisen kielen oppimisprosessia, pystyy tarkkailemaan omaa kielitaitoaan, arvioimaan edistymistään ja haluaa kehittää kielitaitoaan sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa
- oppii pohtimaan kaksi- tai monikielisyttään; hänen käsityksensä kielen merkityksestä identiteetille syvenee.

Aihekokonaisuudet: Ks. kohta äidinkieli.

Arviointi

Kielten oppimisen, opettamisen ja arvioinnin yhteisen eurooppalaisen viitekehyksen B2.2- taso (toimiva itsenäinen kielitaito) kuvaa pääpiirtein suomi toisena kielenä -opiskelijan hyvää osaamista lukion päättövaiheessa. Opiskelijan kielitaitoprofiilin vahvimmat alueet ovat kuullun ja luetun ymmärtäminen, joissa hyvän osaajan taito ylittää B2.2-tasolle. Kirjoittamisen alueella B2.1-taso (itsenäisen kielitaidon perustaso) kuvaa hyvää osaamista.

Opiskelijaa arvioidaan suomi toisena kielenä -oppimäärän mukaan, jos se on valittu hänen oppimääräkseen huolimatta siitä, onko hänelle järjestetty erillistä suomi toisena kielenä -opetusta vai ei tai onko lukio voinut tarjota vain osan suomi toisena kielenä -kursseista. Äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä -oppimäärän mukaisesti suoritettut kurssit luetaan hyväksi täysmääräisesti suomi toisena kielenä -kursseihin, ja niiltä saatu arvosana siirtyy suomi toisena kielenä -kurssin arvosanaksi. Suomi toisena kielenä -kurssit korvaavat äidinkielen ja kirjallisuuden suomi äidinkielenä -oppimäärän kurssit vain siinä määrin kuin niiden tavoitteet ja sisällöt vastaavat toisiaan. Tällöin pääsääntöisesti pakollisten kurssien osalta edellytetään lisänäyttöjä ja arvosana harkitaan uudelleen niiden yhteydessä.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Perusteet hallintaan (S21)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjoittelee lukio-opinnoissa tarvittavaa yleiskielistä esitystapaa sekä kirjallisesti että suullisesti
- tiedostaa suomen kielen perusrakenteet ja tulee varmaksi niiden hallinnassa
- pystyy asettamaan tavoitteita suomen kielen opiskelulle ja rohkaistuu suomen kielen käyttäjänä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Kartoitetaan opiskelijan kielitaito.
- Pohditaan opiskelijan taustan ja kokemusten vaikutusta hänen oppimiseensa.
- Pohditaan, mitä hyötyä kahden kulttuurin ja kielen keskellä elämisestä voi olla.
- Tutustutaan Mäkelänrinteen lukion opiskelukulttuuriin ja suomen kielen opiskelutekniikkaan.
- Haastatellaan toisia kurssilaisia ja valmistellaan ja esitetään arkielämään ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä pieni puheenvuoro.
- Tuodaan esille ja harjoitellaan suomen kielen keskeiset äänne- ja muoto-opilliset piirteet.
- Vakiinnutetaan aineistoon viittaamisen säännöt ja kirjoitetaan aineistopohjainen kirjoitelma.

2. Kieli käyttöön (S22)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjaantuu viestimään tilanteen mukaisesti ja tulee tietoiseksi toimintamahdollisuuksistaan vuorovaikutustilanteissa
- oppii erottamaan eri tyyplejä ja sävyjä kirjoitetussa ja puhutussa kielessä

- oppii erittelemään ja hallitsemaan kielen lauserakenteita sekä ymmärtämään sanaston muodostumiskeinoja.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Pohditaan kielen muuttumista eri tilanteissa ja puheen variaatiota.
- Luetaan kaunokirjallisia ja asiatekstejä
- Tutustutaan erilaisiin asiointitilanteisiin.
- Tehdään kieleen liittyvä ryhmätyö, josta raportoidaan kirjallisesti.
- Tutustutaan kielen lausetason perusrakenteisiin ja opetellaan rakentamaan peruslause, erottamaan peruslauseen jäsenet, erityisesti objekti.
- Opetellaan suomen kielelle ominaiset lausetyypit.
- Tutustutaan suomen kielen keinoihin muodostaa sanoja.

3. Kielellä vaikutetaan (S23)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää erityyppisiä suullisia ja kirjallisia asiatekstejä, erityisesti mielipidetekstejä, sekä oppii löytämään tekstin ydinajatuksien ja ottamaan kantaa niihin
- rohkaistuu muodostamaan ja ilmaisemaan mielipiteitään perustellen
- oppii tunnistamaan, miten häneen vaikutetaan
- tarkastelee myös kaunokirjallisuutta mielipiteiden ja maailmankuvan muokkaajana
- parantaa kielen perusrakenteiden hallintaa, erityisesti sijamuotojen merkitystehtäviä ja rektioita.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Eritellään ja tulkitaan mielipidekirjoituksia sekä katsotaan ajankohtaisohjelmia ja pohditaan niiden vaikuttavuutta.
- Tehdään asiatekstin analysointi- ja tulkintaharjoituksia.
- Harjoitellaan perustelua sekä suullisesti että kirjallisesti.
- Keskustellaan ryhmissä.
- Tarkastellaan kaunokirjallisuutta ja mediaa vaikuttajina.
- Tarkastellaan nominaalimuotoja ja lauseenvastikkeita sekä vertailumuotoja ja rektioseikkoja.

4. Syvemmät tekstitaidot (S24)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjaantuu erittelevään luku- ja kirjoitustaitoon sekä rohkaistuu persoonalliseen kielen tuottamiseen
- harjaantuu löytämään erilaisista teksteistä niiden pääajatuksien, tulkitsemaan tekstin ydinsisältöä sekä totuttautuu kirjoittamaan aineiston pohjalta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Luetaan ja tulkitaan erilaisia mediatekstejä sekä käytetään niitä apuna tuotettaessa tekstejä eri aineistoista.
- Kirjoitetaan fiktiivisiä tekstejä.
- Referoidaan tekstejä.

5. Suomalainen kulttuuri tutuksi (S25)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu suomalaiseen kulttuuriin, erityisesti kirjallisuuteen sekä muihin taiteisiin ja mediakulttuuriin ja vertailee suomalaista kulttuuria tuntemiinsa muihin kulttuureihin
- hyödyntää mediaa kulttuurin välittäjänä sekä saa taide-elämyksiä ja aineksia oman identiteettinsä rakentamiseen.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Tutustutaan kirjallisuuden keskeisiin lajeihin.
- Luetaan suomalaista kirjallisuutta, kuten novelleja, lyhytproosaa, runoja, romaanikatkelmia sekä ainakin yksi kokonaisteos
- Tehdään opintokäynti tai käydään katsomassa taide-esitys, esimerkiksi teatterissa.
- Esitellään kirjailija ja hänen teoksensa.

6. Kohti toimivaa kaksikielisyyttä (S26)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- vahvistaa kielitaitoaan vaativilla teksteillä ja tehtävillä
- syventää tietojaan kirjakielen perusnormeista ja osaa soveltaa niitä omia tekstejä tuottaessaan
- vahvistaa käsitystään suomalaisuudesta, esimerkiksi suomalaisen kirjallisuuden avulla.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Kerrata vaativia kielen rakenteita ja välimerkkejä
- Kartuttaa sanavarastoa.
- Tehdään rakennetehtäviä.
- Harjoitellaan luetun ymmärtämistä ja tekstin selittämistä.
- Kirjoitetaan kirjoitelmia.
- Luetaan suomalainen kaunokirjallinen teos.

SYVENTÄVÄT KURSSIT**7. Puhekieli tarkasteluun (S27)****TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- perehtyy suomen puhekielen ominaispiirteisiin
- oppii tunnistamaan puheesta ja kirjoituksesta puhekielisyyksiä ja pystyy vertailemaan puhe- ja yleiskieltä toisiinsa.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Pohditaan suomen puhekielen kielioppia ja erityispiirteitä.
- Selvennetään käsitteet yleispuhekieli, murre, slangi.
- Tehdään itsenäinen työ, jossa on seuraavat vaiheet: työprosessin suunnittelu, suomenkielisen henkilön haastattelu, nauhoitus, litterointi, puhutun muuttaminen yleiskieliseksi, työn suullinen esittäminen luokalle, kirjallinen raportointi.

8. Erilaisten tekstien kirjoittamista (S28)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää ja monipuolistaa kirjallisen ilmaisun taitojaan
- varmentuu kielen rakenteiden hallinnassa ja harjaantuu kirjoitusprosessiin.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Kirjoitetaan erilaisiin tarkoituksiin opiskelijoiden tarpeiden mukaan: asia- ja asioimiskirjoittamista, esimerkiksi hakemus, valitus tai selvitys.
- Kirjoitetaan materiaalin pohjalta, esimerkiksi kommentti, analyysi tai arvostelu.
- Harjoitellaan tunnistamaan tekstilajeja ja niiden ominaispiirteitä.

- Kirjoitetaan luovasti opiskelijoiden tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan.
- Kirjoitetaan prosessikirjoitus.
- Arvioidaan tekstin ulko- ja kieliasua.
- Harjoitellaan kielen rakenteita opiskelijoiden tarpeiden mukaan.

9. Tekstien maailmassa (S29)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää taitoaan lukea erittelevästi ja eläytyvästi
- parantaa suomalaisen ja mahdollisuuksien mukaan oman kulttuurinsa kirjallisuuden tuntemustaan.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Luetaan erilaisia kaunokirjallisia ja asiatekstejä.
- Luetaan vapaavalintainen kaunokirjallinen teos, esimerkiksi oman kulttuuri-identiteetin rakentumisen kannalta tärkeä teos.
- Pidetään kirjailija- tai teosesittely
- Kirjoitetaan ja keskustellaan kirjallisuudesta.
- Tehdään käännösharjoitus.

8.3 TOINEN KOTIMAINEN KIELI, RUOTSI

Ruotsin kielen opetus kehittää opiskelijoiden kulttuurien välisen viestinnän taitoja. Se antaa heille ruotsin kieleen ja sen käyttöön liittyviä tietoja ja taitoja sekä tarjoaa heille mahdollisuuden kehittää pohjoismaista yhteiskuntaa ja kulttuuria koskevaa tietoisuuttaan, ymmärtämystään ja arvostustaan. Se auttaa opiskelijoita syventämään tietojaan kaksikielisestä Suomesta. Ruotsin kielen opetus antaa opiskelijoille valmiudet ruotsin kielen omaehtoiseen opiskeluun auttamalla heitä ymmärtämään, että viestintätaidon saavuttaminen edellyttää pitkäjänteistä ja monipuolista viestinnällistä harjoittelua. Ruotsin kieli oppiaineena on taito-, tieto- ja kulttuuriaine.

Opetuksen tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa eri oppimäärissä kielitaidon kuvausasteikon tasot (ks. Liitteet) seuraavasti:

Oppimäärä	Kuullun ymmärtäminen	Puhuminen	Luetun ymmärtäminen	Kirjoittaminen
A-oppimäärä	B2.1.	B1.2.	B2.1	B1.2.
B1-oppimäärä	B1.2.	B1.1.	B1.2	B1.1.

Tavoitteena on myös, että opiskelija

- osaa viestiä kohdekielelle ja sen kulttuurille ominaisella tavalla
- osaa arvioida kielitaitoaan suhteessa tavoitteisiin
- tuntee omat vahvuutensa ja kehittymistarpeensa viestijänä ja kielen opiskelijana
- osaa kehittää kielitaitoaan kehittymistarpeensa ja opiskelu- ja viestintätehtävän kannalta tarkoituksenmukaisin strategioin.

Opetusmenetelmät ja työtavat

Opetus pyrkii tukemaan eri oppimistyyplejä ja tarjoamaan opiskelijoille tilaisuuden harjoitella kommunikointitaitojaan yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Työtapojen monipuolistaminen nähdään jatkuvana haasteena, johon vaikuttavat myös opiskelijoiden toiveet ja heiltä saatu palaute. Yhdessä opiskelijoiden kanssa etsitään sopivaa tasapainoa yksilö-, pari- ja ryhmätyön välillä. Tiedonhaku- ja tiedontuottamistehtävät ovat luonteva osa kielen opiskelua etenkin ylemmillä kursseilla. Opiskelua pyritään

tehostamaan ja eriyttämään uuden teknologian, etenkin internetin, tarjoamalla mahdollisuuksilla.

Arviointi

Ruotsin arvioinnin tavoitteena on antaa palautetta siitä, kuinka hyvin opiskelija on saavuttanut kurssin tavoitteet. Kunkin kurssin alussa opiskelija saa kurssiohjelman, joka sisältää myös kurssin tavoitteet. Oppiaineen arvioinnissa otetaan huomioon kielitaidon kaikki alueet kurssikuvausten painotusten mukaisesti. Kurssia ja oppilaan osaamista arvioitaessa otetaan huomioon seuraavat elementit:

- * jatkuva näyttö, opiskelijan aktiivinen osallistuminen tunnin kulkuun ja oppimistehtävien suorittamiseen sekä yleensä loppukoe. Jatkuva näyttö tarkoittaa kotiläksyjen tekoa ja osallistumista oppitunnin kulkuun. Kirjalliset työt tuodaan tai lähetetään sovittuun päivämäärään mennessä. Tämä koskee myös kurssin itsenäisesti suoritettavia opiskelijoita.
- * opiskelijan itsearviointi ja oppimisprosessin seuraaminen
- * itsenäinen työskentely kurssilla tai kurssin itsenäinen suorittaminen
- * mahdollinen portfoliotyöskentely
- * kriteeripohjainen arviointi taitotasoasteikon mukaan

Itsearviointia esim. erilaisten reflektointilomakkeiden avulla opetellaan ensimmäisestä kurssista lähtien. Tavoitteena on, että opiskelijat oppivat analysoimaan oppimistaan ja näkevät opetuksen ja opiskelun pitkällisenä prosessina. Opiskelijoita opetetaan myös arvioimaan toisiaan rakentavassa hengessä.

Kurssisuoritusta arvioitaessa voidaan ottaa huomioon myös opiskelijan oppimisvaikeudet mm. siten, että loppukoetta voi täydentää soveltuvin osin opettajan ohjeen mukaan saadakseen hyväksytyn arvosanan.

Opinnoissa eteneminen ja opintojen seuraaminen

Yleensä on tarkoituksenmukaista suorittaa kurssit numerojärjestyksessä. Tästä poikkeamiseen tulee saada aineen opettajalta lupa. Jokaisen kurssin alussa opiskelijat esittävät, missä vaiheessa heidän opintonsa ko. kielessä ovat, jotta mahdollisiin ongelmiin voidaan puuttua. Jos opiskelija on jo saanut kahdesta kurssista hylätyn arvosanan, hänen täytyy ottaa yhteyttä aineen opettajaan, jotta voidaan tehdä opiskelijalle mielekäs suunnitelma opintojen jatkamisesta. Opiskelusuunnitelmasta tehdään merkintä opintokirjaan.

Aineenopettajan antama opinto-ohjaus

Vieraiden kielten opettajat ohjaavat opiskelijoita opiskeluun liittyvissä asioissa. Opettajat ovat tavattavissa henkilökohtaisia keskusteluja varten etenkin itsenäistä suoritusta suunniteltaessa ja varsinkin, jos oppimisessa ja suoritusten etenemisessä on ongelmia.

Tukiopetus ja erityinen tuki

Pakollisista kursseista on tarjolla myös korvaavia tukikursseja. Ne on tarkoitettu lähinnä niille, jotka ovat saaneet kurssista aikaisemmin hylätyn arvosanan tai joille ko. kieli tuottaa vaikeuksia. Oppimisvaikeuksista kärsiville opiskelijoille neuvotaan, mistä he voivat tarvittaessa etsiä lisätukea.

Kansainvälinen toiminta

Koulumme erityistehtävän takia opiskelijoilla on runsaasti yhteyksiä ulkomaille. He osallistuvat projektimatkoihin ja leirikouluihin sekä harjoittelevat ja kilpailevat ulkomailla. Tätä pyritään käyttämään hyväksi opetuksessa. Vaihto-oppilaat samoin kuin mahdollisuus opiskella kokonainen jakso vieraskielisessä yhteisössä yhteistyökouluissamme Helsingissä tarjoavat opiskelijoille hyvän tilaisuuden harjoitella kielitaitoaan luonnollisissa tilanteissa.

Itsenäinen opiskelu

Ruotsin kurssit 1-7 (B-oppimäärä) ja 1-8 (A-oppimäärä) voi suorittaa myös osallistumatta opetukseen. Kurssien itsenäinen opiskelu edellyttää yleensä menestymistä aikaisemmissa opinnoissa, koska itsenäinen opiskelu on vaativampaa kuin kurssin suorittaminen opetukseen osallistumalla. Lupa itsenäiseen suorittamiseen voidaan perustellusti myös evätä. Voidakseen opiskella itsenäisesti, opiskelijan pitää ottaa yhteyttä ohjaavaan opettajaan jakson ensimmäisen viikon aikana saadakseen suoritusohjeet ja sitoutua itseensä suorittamiseen. Opiskelijan pitää raportoida opettajan esittämällä tavalla etenemisestään viikoittain

opettajalle, joko sähköpostitse tai kirjallisin viestein. Tämän tarkoituksena on varmistaa, että opiskelija työskentelee säännöllisesti eikä jää yksin mahdollisten ongelmien kanssa.

Kurssin itsenäinen suorittaminen helpottaa oppiaineiden välistä integraatiota. Opiskelija voi halutessaan tehdä esimerkiksi ruotsinkielisen projektityön, joka liittyy johonkin samanaikaisesti käytävään muun aineen kurssiin.

Itsenäisesti kurssia suorittava opiskelija osallistuu kuuntelukokeeseen ja koeviikolla kurssin loppukokeeseen. Hänelle järjestetään tarvittaessa myös tilaisuus osoittaa suullinen kielitaitonsa monipuolisesti. Kurssin aikana tekemistään töistä opiskelija voi koota portfolion, joka muun näytön tavoin vaikuttaa kurssiarvosanaan. Itsenäisesti opiskellusta kurssista voidaan antaa kurssisuoritus vain silloin, kun kurssi on hyväksytysti suoritettu. Mikäli opiskelija saa itsenäisesti opiskellusta kurssista hylätyn arvosanan, hänet ohjataan lähiopetukseen suorittamaan kurssi uudelleen.

8.3.1 Perusopetuksen vuosiluokilta 1 – 6 alkanut oppimäärä (A)

PAKOLLISET KURSSIT

1. Arkielämää pohjoismaissa (RUA1)

Kurssi niveltää perusopetuksen ja lukion kielenopetusta ja vahvistaa sanaston ja perusrakenteiden hallintaa opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät jokapäiväiseen elämään ja lähiympäristöön (pääkaupunkilaisena) sekä luontevaan henkilökohtaiseen kanssakäymiseen, jolloin kieli on tuttavallista ja epämuodollista. Arvioinnissa korostuu luonteva ääntäminen, suullinen taito; keskustelu, mielipiteen ilmaisu ja keskeiset puheviestinnän strategiat.

2. Ihmiset ympärillämme (RUA2)

Kurssilla harjoitetaan puheviestintää monipuolisesti ja vahvistetaan ja laajennetaan rakenteiden hallintaa. Aihepiireinä ovat ihmissuhteet, erilaisuus sekä ihmisen hyvinvointiin liittyvät asiat. Kurssilla vertaillaan elämää ennen ja nyt esim oppilashaastatteluiden pohjalta. Aihekokonaisuudesta "hyvinvointi ja turvallisuus" tarjoaa elämänolon ja tunteiden (urheilun ja) sekä mielenterveyden käsittely nuorelle sopivia näkökulmia. Kirjoittamista harjoitellaan viestinnällisten tehtävien, kuten yksityisten kirjeiden avulla ja verkkokeskusteluihin. Arvioinnissa korostuu edelleenkin luonteva ääntäminen, suullinen tuottaminen.

3. Suomi - osa Pohjolaa ja Eurooppaa (RUA3)

Aihepiireinä ovat Suomen ja suomenruotsalaisen kansanosan ja sen kulttuurin esittely eri näkökulmista ja olojemme sekä traditoidemme vertailu muihin Pohjoismaihin ja Eurooppaan, Suomi monikulttuurisena maana sekä maaamme kaksikielisyys. Aihekokonaisuuksista korostuu erityisesti "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus". Kirjallista tuottamista harjoitellaan kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä. Arvioinnissa korostuu kirjoittaminen.

4. Elinympäristömme (RUA4)

Kurssilla painotetaan ymmärtämisvalmiuksien lisäämistä vaativahkon tekstiaineksen avulla. Aihepiireinä ovat luonto, ympäristö, tekniikka ja viestintä. Aihekokonaisuudet "kestävä kehitys"(esim. oma kierrätys, itsensä säästäminen) "viestintä- ja mediaosaaminen" ja "tekniologia ja yhteiskunta" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ymmärtävän lukemisen strategioita, jotka vahvistavat oppilaan argumentointikykyä (ei välttämättä tarvitse osata itse tuottaa argumentteja kirjallisesti). Oppilaat tuottavat yhteenvedonomaaisia kirjoituksia luetusta.

5. Opiskelu ja työ (RUA5)

Aihepiireinä ovat työ, elinkeinot, opiskelu sekä palvelutilanteet yhteiskunnassamme. Kurssilla harjoitellaan

niille tyypillistä suullista (työpaikkahaastattelut) ja kirjallista viestintää (hakemukset). Harjoitetaan myös muodollisten tilanteiden vaatiman kielen ymmärtämistä ja käyttämistä. (reklamaatiot ja elämäntarinan kertominen) Aihekokonaisuuksista kurssilla korostuu "aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys".

6. Kulttuuri ja sen tekijöitä (RUA6)

Kurssilla käsitellään kulttuuria laaja-alaisesti. Aihekokonaisuudet "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurin tuntemus" ja "viestintä- ja mediaosaaminen" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Opiskelijat valmistavat valitsemastaan aiheesta laajahkon tuotoksen ja esittelevät sen.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Syventävillä kursseilla kielitaitoa kehitetään monipuolisesti ja haluttaessa yhdessä opiskelijoiden kanssa valikoiden.

7. Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen (RUA7)

Aihealueina ovat yhteiskunta, politiikka ja aktiivinen kansalaisuus (erilaisten järjestöjen esittely) sekä yleismaailmalliset kehityslinjat, ajankohtaiset tapahtumat ja erilaisiin maailmankuviin (uskonnot) liittyvät aiheet (lehtiartikkeleiden referointi). Vaativampien tekstien esittely (B2.1.)

8. Tiede, talous ja tekniikka (RUA8)

Kurssilla painotetaan ymmärtämisvalmiuksien lisäämistä vaativan kieliaiineksen avulla (B2.1.) lähtökohtana esimerkiksi eri tieteenalat (ja niiden esittely, eri tieteenalat opiskelusuuntina ja erilaiset opiskelumahdollisuudet pääkaupunkiseudulla), tekniikan saavutukset ja yritys-elämä (esim. yritysvierailut, oman alueen yritysten kartoitus omista työpaikoista kertominen). Eri aihekokonaisuudet tarjoavat näkökulmia ja lähestymistapoja aiheiden käsittelyyn.

8.3.2 Perusopetuksen vuosiluokilla 7.-9. alkanut oppimäärä (B1)

PAKOLLISET KURSSIT

1. Koulu ja vapaa-aika (RUB1)

Kurssi niveltää perusopetuksen ja lukion kielenopetusta ja vahvistaa sanaston ja perusrakenteiden hallintaa opiskelijoiden tarpeen mukaan. Aihepiireinä ovat opiskelu (koulunkäynnistä kertominen) ja nuorten harrastukset, ja kieli on tuttavallista ja epämuodollista. Kurssilla painotetaan luontevaa ääntämistä, keskustelua, mielipiteen ilmaisua (lyhyttä vuoropuhelua esim. kouluasteiden vertailu) ja keskeisiä puheviestinnän strategioita.

2. Arkielämää Pohjoismaissa (RUB2)

Kurssilla jatketaan sanaston ja rakenteiden vahvistamista ja painotetaan puheviestinnän harjoittamista sekä kirjoittamista lyhyiden viestinnällisten tehtävien avulla. Kurssilla jatketaan nuorten elämän, opiskelun, työn (rahanhankinta), harrastusten, palveluiden (ostokset, lippujen hankinta) ja vapaa-ajan tarkastelua. Aihekokonaisuudet "hyvinvointi ja turvallisuus" (ajankäyttö ja jaksaminen) ja "viestintä- ja mediaosaaminen" (tietokoneen käyttö) antavat näkökulmia kurssin aiheiden tarkasteluun. Vankennetaan luontevaa ääntämistä suullisen viestinnän strategioiden hallintaa ja kiinnitetään huomiota ilmaisuvarmuuteen.

3. Suomi, Pohjoismaat ja Eurooppa (RUB3)

Aihepiireinä ovat kotimaa (Helsinki pääkaupunkina), suomenruotsalaisuus, vertailu muihin Pohjoismaihin (faktat, eri maat ja kansallisuudet) sekä Suomi pohjoismaisena valtiona Euroopassa. Aihekokonaisuus "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" tarjoaa mahdollisuuksia käsitellä kurssin aiheita. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä (matkailuesitteet ym). Kurssilla harjoitellaan erilaisia ymmärtävän lukemisen strategioita vaikeutuvien tekstien avulla.

4. Elämää yhdessä ja erikseen (RUB4)

Aihepiireinä ovat elämänarvot, ihmissuhteet, sukupuolten ja ikäryhmien kohtaaminen opiskelussa ja työssä sekä ajankohtaiset yhteiskunnalliset ilmiöt ("lapset päiväkoteihin viikonloppuisin"). Aihekokonaisuuksista korostuu "hyvinvointi ja turvallisuus" (elämäntavat). (mielipidekirjoitus)

5. Elinympäristömme (RUB5)

Aihepiireinä ovat luonto, muuttuva elin- ja työympäristö (työpaikkahaastattelu) sekä joukkoviestimet. Aihekokonaisuudet "kestävä kehitys" (kierrätys), "teknologia ja yhteiskunta" sekä viestintä- ja mediaosaaminen" (tiedonhankinta kurssin aihepiireistä) tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Harjoitellaan ymmärtävän lukemisen strategioita ja hiotaan kirjallista ilmaisua kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä.

HUOM! Lisäksi tarjotaan RUT kursseja.

Ne vastaavat normaaleja RUB kursseja ja ovat suositeltavia, jos sinulla on vaikeuksia englannin kanssa.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Syventyvillä kursseilla kielitaitoa kehitetään monipuolisesti. Ylioppilastutkinto pohjautuu viiden pakollisen lisäksi kahteen syventävään, joihin sen aihepiirit myös usein painottuvat.

6. Kulttuurin tekijöitä ja näkijöitä (RUB6)

Kurssilla käsitellään kulttuuria laaja-alaisesti, esim. Suomen itsenäisyyden ajan ruotsinkielistä kulttuuritarjontaa Helsingissä (teatteriesitys, teatterin esittely, filmiesitykset koululla, museoesittelyt, Nordens Institut i Finland) Aihekokonaisuudet "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" ja "viestintä- ja mediaosaaminen" tarjoavat erilaisia näkökulmia kurssin aiheista. Opiskelijat valmistavat valitsemastaan aiheesta (useamman) laajahkon/pienemmän tuotoksen ja esittelevät sen. Luetaan ylioppilastutkinnon tasoisia tekstejä (B1.2.)

7. Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen (RUB7)

Aihealueita ovat maailmanlaajuiset ilmiöt ja kansainvälinen vaikuttaminen (erilaisten järjestöjen esittely ja lehtiartikkeleiden referointi). Kurssilla käsitellään yhteiskunnallisia asioita (vaalit ja vaaliehdokkaiden www-sivut, omat kysymykset vaaliehdokkaille), päätöksentekoon osallistumista sekä kansainvälistä vaikuttamista ja vastuuta. Kurssilla painotetaan ymmärtämisvalmiuksien (luetun- ja kuullunymmärtämisen) lisäämistä entistä vaativamman (B1.2.) kieliaineksen avulla.

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT (A- ja B-kieli)

RUK 1

Tukikurssi lukion aloittaville, jotka haluavat kerrata perusrakenteita ennen 1-kurssille menoa. Apuna käytetään internetistä löytyviä harjoituksia ja muuta materiaalia.

RUK 2 Väga tala!

Keskustelukurssi, jossa oppilas oppii kertomaan itsestään, harrastuksistaan, koulustaan ja maastaan. Hän oppii esiintymään luontevasti ruotsiksi, keskustelemaan ja ottamaan kantaa.

RUK 3 Abikurssi

Kurssilla valmistaudutaan yo-kirjoituksiin kuunteluihin, erilaisiin teksteihin, rakenteihin ja kirjoitelmiin.

RUK 4 Mediakurssi

Kurssilla käydään sanomalehtien, tv-uutisten ja netin avulla läpi ajankohtaisia uutisia ja tapahtumia, joiden pohjalta keskustellaan ja tehdään omia lehdistökatsauksia.

8.4 VIERAAT KIELET

Vieraiden kielten opetus kehittää opiskelijoiden kulttuurien välisen viestinnän taitoja: se antaa heille kieleen ja sen käyttöön liittyviä tietoja ja taitoja ja tarjoaa heille mahdollisuuden kehittää opiskeltavan kielen kielialueen tai yhteisön kulttuuria koskevaa tietoisuuttaan, ymmärtämystään ja arvostustaan. Tällöin otetaan huomioon erityisesti eurooppalainen identiteetti ja eurooppalainen monikielisyys ja -kulttuurisuus. Kielten opetus antaa opiskelijoille valmiudet kielten omaehtoiseen opiskeluun auttamalla heitä ymmärtämään, että viestintätaidon saavuttaminen edellyttää pitkäjänteistä ja monipuolista viestinnällistä harjoittelua. Vieras kieli oppiaineena on taito-, tieto- ja kulttuuriaine.

Opetuksen tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa eri oppimäärissä kielitaidon kuvausasteikon tasot (ks. Liitteet) seuraavasti:

Kieli ja oppimäärä	Kuullun ymmärtäminen	Puhuminen	Luetun ymmärtäminen	Kirjoittaminen
Englanti A	B2.1	B2.1	B2.1	B2.1
Muut kielet A	B1.1-B1.2	B1.1	B1.2	B1.1-B1.2
Englanti B1	B1.2	B1.2	B1.2	B1.2
Englanti B2	B1.1	B1.1	B1.1	B1.1
Muut kielet B2	A2.2	A2.1-A2.2	A2.2-B1.1	A2.1-A2.2
Englanti B3	B1.1	A2.2	B1.1	B1.1
Muut kielet B3	A2.1-A2.2	A2.1	A2.1-A2.2	A1.3-A2.1

Tavoitteena on myös, että opiskelija

- osaa viestiä kohdekielelle ja sen kulttuurille ominaisella tavalla
- osaa arvioida kielitaitoaan suhteessa tavoitteisiin
- tuntee omat vahvuutensa ja kehittymistarpeensa viestijänä ja kielen opiskelijana
- osaa kehittää kielitaitoaan kehittymistarpeensa ja opiskelu- ja viestintätehtävän kannalta tarkoituksenmukaisin strategioin.

Opetusmenetelmät ja työtavat

Opetus pyrkii tukemaan eri oppimistyyliä ja tarjoamaan opiskelijoille tilaisuuden harjoitella kommunikointitaitojaan yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Työtapojen monipuolistaminen nähdään jatkuvana haasteena, johon vaikuttavat myös opiskelijoiden toiveet ja heiltä saatu palaute. Yhdessä opiskelijoiden kanssa etsitään sopivaa tasapainoa yksilö-, pari- ja ryhmätyön välillä. Tiedonhaku- ja tiedontuottamistehtävät ovat luonteva osa kielen opiskelua etenkin ylemmillä kursseilla. Opiskelua pyritään tehostamaan ja eriyttämään uuden teknologian, etenkin internetin, tarjoamilla mahdollisuuksilla.

Arviointi

Oppiaineen arvioinnissa otetaan huomioon kielitaidon kaikki alueet kurssikuvausten painotusten mukaisesti.

Kurssin arvosanaan vaikuttavat seuraavat elementit:

- * jatkuva näyttö ja loppukoe.
- * opiskelijan itsearviointi ja oppimisprosessin seuraaminen
- * itsenäinen työskentely kurssilla tai kurssin itsenäinen suorittaminen
- * portfoliotyöskentely
- * kriteeripohjainen arviointi taitotasoasteikon mukaan

Jatkuvalla näytöllä tarkoitetaan kaikkea suullista ja kirjallista näyttöä kurssin aikana. Arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan osallistuminen tuntityöskentelyyn, oma-aloitteisuus, kohdekielen käyttö tunneilla, suulliset esitykset ja ryhmätyöskentely sekä kaikenlaiset kirjalliset tuotokset ja kotiläksyt.

Itsearviointia opetellaan ensimmäisestä kurssista lähtien. Tavoitteena on, että opiskelijat oppivat analysoimaan oppimistaan ja näkevät opetuksen ja opiskelun pitkällisenä prosessina. Opiskelijoita opetetaan myös arvioimaan toisiaan rakentavassa hengessä.

Pakolliset ja syventävät kurssit arvioidaan numeroin, mutta soveltavista annetaan vain suoritusmerkintä.

Opinnoissa eteneminen ja opintojen seuraaminen

Yleensä on tarkoituksenmukaista suorittaa kurssit numerojärjestyksessä. Tästä poikkeamiseen tulee saada aineen opettajalta lupa. Jokaisen kurssin alussa opiskelijat esittävät, missä vaiheessa heidän opintonsa ko. kielessä ovat, jotta mahdollisiin ongelmiin voidaan puuttua. Jos opiskelija on jo saanut kahdesta kurssista hylätyn arvosanan, hänen täytyy ottaa yhteyttä aineen opettajaan, jotta voidaan tehdä opiskelijalle mielekäs suunnitelma opintojen jatkamisesta. Opiskelusuunnitelmasta tehdään merkintä opintokirjaan.

Aineenopettajan antama opinto-ohjaus

Vieraiden kielten opettajat ohjaavat opiskelijoita opiskeluun liittyvissä asioissa. Opettajat ovat tavattavissa henkilökohtaisia keskusteluja varten.

Tukiopetus ja erityinen tuki

Pakollisista kursseista voidaan tarjota myös korvaavia tukikursseja. Ne on tarkoitettu lähinnä niille, jotka ovat saaneet kurssista aikaisemmin hylätyn arvosanan tai joille ko. kieli tuottaa vaikeuksia.

Oppimisvaikeuksista kärsiville opiskelijoille neuvotaan, mistä he voivat tarvittaessa etsiä lisätukea.

Kansainvälinen toiminta

Koulumme erityistehtävän takia opiskelijoilla on runsaasti yhteyksiä ulkomaille. He osallistuvat projektimatkoihin ja leirikouluihin sekä harjoittelevat ja kilpailevat ulkomailla. Tätä pyritään käyttämään hyväksi opetuksessa. Vaihto-oppilaat samoin kuin mahdollisuus opiskella kokonainen jakso vieraskielisessä yhteisössä yhteistyökouluissamme Helsingissä tarjoavat opiskelijoille hyvän tilaisuuden harjoitella kielitaitoaan luonnollisissa tilanteissa.

Kurssit

Aiheita käsitellään oman maan, opiskeltavan kielen kulttuurialueen ja kielestä ja aiheesta riippuen myös laajemmasta näkökulmasta niin, että opiskelijoille tarjoutuu mahdollisuus vertailuihin. Aiheiden käsittelyssä otetaan lisäksi huomioon aihekokonaisuuksissa esiin tuodut näkökulmat. Kullakin kurssilla voidaan käsitellä myös muita aiheita opiskelijoiden harrastuneisuuden ja toisaalta ajankohtaisuuden vaatimusten huomioon ottamiseksi.

Opiskelijoilla tulee olla jokaisella kurssilla tilaisuuksia kuunnella, lukea, puhua ja kirjoittaa erilaisia tarkoituksia varten, vaikka painotukset vaihtelevat kursseittain. Opiskeltavan kielen rakenteiden ja sanaston tuntemuksen laajentamiseen ja käytön monipuolistamiseen ja tarkkuuteen kiinnitetään huomiota kaikilla kursseilla kunkin oppimäärän tavoitteiden mukaisesti. Vaativimpia viestinnän muotoja harjoitetaan oppimäärissä, joiden opiskelu on alkanut peruskoulussa. Huomiota kiinnitetään äidinkielen ja opiskeltavan kielen viestinnän eroihin ja eroja selittäviin kulttuurisiin tekijöihin. Kaunokirjallisuus ja muu autenttinen materiaali tarjoaa tähän mahdollisuuksia. Kulttuurisen herkkyyden kehittymiseksi tulee opiskelijoita ohjata tiedostamaan oman toiminnan ja omien arvostuksien kulttuurisidonnaisuus.

Opiskelijoiden opiskelutaitoihin kiinnitetään huomiota jokaisella kurssilla. Heitä ohjataan tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehittymistarpeensa viestijöinä ja kielen opiskelijoina. Heitä ohjataan käyttämään

strategioita, jotka ovat tarkoituksenmukaisia heidän oman kehittymistarpeensa ja kulloisenkin opiskelu- ja viestintätehtävän kannalta.

Vieraista kielistä käytetään seuraavia koodeja:

EN = englannin kieli

LA = latinan kieli

RA = ranskan kieli

SA = saksan kieli

VE = venäjän kieli

IA = italian kieli

EA = espanjan kieli

PO = portugalin kieli

KX = muu kieli

Vieraiden kielten kurssikoodit muodostuvat kielten kirjaintunnusten, oppimäärien tasotunnusten ja kurssinumeroitten mukaan. Esimerkiksi RAB32 tarkoittaa ranskan kielen B3-oppi-määrän kurssia numero 2.

8.5 ENGLANTI

8.5.1 Perusopetuksen vuosiluokilla 1-6 alkanut oppimäärä (A)

Opetuksen tavoitteet

Englannin kielessä opiskelijoiden tulisi saavuttaa keskimäärin kielitaidon kuvausasteikon taso B2.1 eli itsenäisen peruskielitaidon taso kaikilla kielitaidon osa-alueilla. Tämä tarkoittaa sitä, että opiskelija pystyy ymmärtämään asiallisesti ja kielellisesti monimutkaisen puheen pääajatuksot, kun se käsittelee konkreetteja tai abstrakteja aiheita. Opiskelijan ääntäminen ja intonaatio ovat selkeitä ja luontevia, ja hän pystyy osallistumaan aktiivisesti useimpiin käytännöllisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin sekä melko muodollisiin keskusteluihin. Hän pystyy myös lukemaan itsenäisesti tekstejä omasta alasta tai yleisistä aiheista. Hän osaa kirjoittaa selkeitä ja yksityiskohtaisia tekstejä monista itseään kiinnostavista aiheista käyttäen laajaa sanavarastoa ja vaativia lauserakenteita, eivätkä virheet johda väärinkäsityksiin. Opetus pyrkii kuitenkin tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuuden saavuttaa myös toimiva itsenäinen kielitaito (B2.2) tai taitavan kielitaidon perustaso (C1.1).

Koska kieltä ei voi erottaa kulttuurista, kielen opetuksen yleisenä tavoitteena on myös herättää opiskelija pohtimaan kulttuuri-identiteettiä ja innostaa häntä tutustumaan muihin kulttuureihin. Nykymaailmassa englannin kieli on lingua franca, yleinen kommunikatioväline, jonka avulla pääsee tutustumaan muidenkin kuin englanninkielisten maiden kulttuureihin.

Itsenäinen opiskelu

Englannin kurssit 1-6 voi suorittaa myös osallistumatta opetukseen. Kurssien itsenäinen opiskelu edellyttää yleensä menestymistä aikaisemmissa opinnoissa, koska itsenäinen opiskelu on vaativampaa kuin kurssin suorittaminen opetukseen osallistumalla. Lupa itsenäiseen suorittamiseen voidaan perustellusti myös evätä. Voidakseen opiskella itsenäisesti, opiskelijan pitää ottaa yhteyttä ohjaavaan opettajaan jakson ensimmäisen viikon aikana saadakseen suoritusohjeet ja sitoutukseen itsenäiseen suorittamiseen. Opiskelijan pitää raportoida etenemisestään viikoittain opettajalle, joko sähköpostitse tai kirjallisin viestein. Tämän tarkoituksena on varmistaa, että oppilas työskentelee säännöllisesti eikä jää yksin mahdollisten ongelmien kanssa. Jatkuva yhteydenpito on välttämätöntä myös sen takia, että opiskelija voi itse vaikuttaa kurssin sisältöön tekemällä ehdotuksia vaatimusten toteuttamisesta. Nämä viikoittaiset raportit antavat myös tilaisuuden harjoitella oppimisen arviointia.

Kurssin itsenäinen suorittaminen helpottaa oppiaineiden välistä integraatiota. Opiskelija voi halutessaan tehdä esimerkiksi englanninkielisen projektityön, joka liittyy johonkin samanaikaisesti käytävään muun aineen kurssiin.

Itsenäisesti kurssia suorittava opiskelija osallistuu kuuntelukokeeseen ja koeviikolla kurssin loppukokeeseen. Hänelle järjestetään myös tilaisuus osoittaa suullinen kielitaitonsa monipuolisesti. Kurssin aikana tekemistään töistä opiskelija kokoaa portfolion, joka muun näytön tavoin vaikuttaa kurssiarvosanaan.

Itsenäisesti opiskellusta kurssista voidaan antaa kurssisuoritus vain silloin, kun kurssi on hyväksytysti

suoritettu. Mikäli opiskelija saa itsenäisesti opiskellusta kurssista hylätyn arvosanan, hänet ohjataan lähiopetukseen suorittamaan kurssi uudelleen.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Nuori ja hänen maailmansa (ENA1)

Kurssi niveltää perusopetuksen ja lukion kielenopetusta ja vahvistaa sanaston ja perusrakenteiden hallintaa opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät jokapäiväiseen elämään ja henkilökohtaiseen kanssakäymiseen ja ihmissuhteisiin, ja kieli on tuttavallista ja epämuodollista. Aihekokonaisuus "hyvinvointi ja turvallisuus" sekä "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Kurssilla painotetaan keskustelua, mielipiteen ilmaisua ja keskeisiä puheviestinnän strategioita. Kirjallista viestintää harjoitetaan kirjoittamalla lyhyitä henkilökohtaisia viestejä. Opiskelijoille tarjotaan tilaisuus esitellä itselleen läheinen aihe. Tämä liitetään osaksi lukioaikaisten töiden näytesalkkua.

2. Viestintä ja vapaa-aika (ENA2)

Kurssilla harjoitetaan puheviestintää monipuolisesti ja vahvistetaan ja laajennetaan rakenteiden hallintaa. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät vapaa-aikaan ja harrastuksiin ja niiden yhteydessä käytettäviin palveluihin. Aihekokonaisuudet "hyvinvointi ja turvallisuus" sekä "viestintä- ja mediaosaaminen" korostuvat kurssin aiheiden käsittelyssä. Aihekokonaisuus "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" on luonteva osa kurssia, koska kurssin aihepiireihin kuuluu myös matkustaminen. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla ja kirjoittamalla kuvaus. Puheviestinnän strategioiden hallintaa vankennetaan ja kiinnitetään huomiota ilmaisuvarmuuteen. Näytesalkkua täydennetään kurssin aihepiiriin kuuluvalla työllä.

3. Opiskelu ja työ (ENA3)

Kurssin aihepiirit ja tilanteet liittyvät opiskeluun ja työelämään, ja kurssilla harjoitellaan niille tyypillistä suullista ja kirjallista viestintää. Harjoitetaan myös muodollisten tilanteiden vaatiman kielen ymmärtämistä ja käyttämistä. Aihekokonaisuudet "aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys" ja "hyvinvointi ja turvallisuus" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Näytesalkkua täydennetään CV:llä ja työpaikkahakemuksella.

4. Yhteiskunta ja ympäröivä maailma (ENA4)

Kurssilla painotetaan puhumista ja tekstin ymmärtämistä vaativahkolla tasolla. Lähtökohtana ovat oman maan ja kohdemaiden yhteiskuntiin, erilaisiin yhteisöihin ja yksilön valintoihin liittyvät tekstit. Aihekokonaisuudet "aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys" ja "hyvinvointi ja turvallisuus" tarjoavat näkökulmia käsitellä kurssin aiheita. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ymmärtävän lukemisen strategioita. Kirjallista ilmaisua harjoitellaan kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä. Täydennetään näytesalkkua.

5. Kulttuuri (ENA5)

Kurssilla käsitellään kulttuuria laaja-alaisesti. Aihekokonaisuudet "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" ja "viestintä- ja mediaosaaminen" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Opiskelijat valmistavat valitsemastaan aiheesta laajahkon tuotoksen ja esittelevät sen. Tämä liitetään osaksi näytesalkkua.

6. Tiede, talous ja tekniikka (ENA6)

Kurssilla painotetaan vaativan kieliaineksen ymmärtämistä. Aiheina ovat eri tieteenalat, tekniikan saavutukset, viestinnän eri muodot ja talouselämä. Aihekokonaisuus "teknologia ja yhteiskunta" korostuu kurssin aiheiden käsittelyssä. Jatketaan lukemisstrategioiden harjoittelua ja hiotaan kirjallista ilmaisua kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä. Suullisia taitoja vahvistetaan pitämällä pieniä esityksiä

joko koko opetusryhmälle tai pienelle osalle sitä. Näytesalkkua täydennetään opiskelijoiden itse valitsemilla töillä.

HUOM! Lisäksi tarjotaan ENT kursseja.

Ne vastaavat normaaleja ENA kursseja ja ovat suositeltavia, jos sinulla on vaikeuksia englannin kanssa.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Syventävillä kursseilla keskitytään kielitaidon monipuoliseen kehittämiseen ja valmistaudutaan ylioppilaskirjoituksiin.

7. Luonto ja kestävä kehitys (ENA7)

Kurssi antaa opiskelijalle valmiuksia ymmärtää ja käyttää luontoon, luonnontieteisiin ja kestävä kehityksen aihepiiriin liittyvää kieltä. Kurssi varmistaa verbiopin hallintaa. Näytesalkkua täydennetään opiskelijoiden itse valitsemilla töillä.

8. Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen (ENA8)

Aihealueita ovat yleismaailmalliset kehityslinjat, ajankohtaiset tapahtumat ja erilaisiin maailmankuviin liittyvät aiheet. Kerrataan etenkin niitä rakenteita, jotka tyypillisesti tuottavat suomalaisille vaikeuksia. Näytesalkkua täydennetään opiskelijoiden itse valitsemilla töillä.

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT (EN)

Abikursseja tarjotaan joka vuosi. Muihin soveltaviin kursseihin opiskelijan on mahdollisuus osallistua lukio-opintojen aikana.

9. ENK1 Rakenne- ja sanastokurssi abeille

Kurssilla valmistaudutaan ylioppilaskirjoituksiin tutustumalla erilaisiin teksteihin ja syventämällä sanastoa.

10. ENK2 Kuuntelu- ja ainekirjoituskurssi abeille

Kurssilla valmistaudutaan ylioppilaskirjoituksiin harjoittelemalla erilaisia kuullunymmärtämistehtäviä ja kirjoittamalla erityyppisiä kirjoitelmia.

11. ENK3 Märsky-englantia (1. - 4. vsk)

Kurssi valmentaa opiskelijoita niihin tilanteisiin, joihin he urheilijoina joutuvat edustaessaan Suomea ulkomailla. Kurssi sopii kuitenkin kaikille kansainvälisyydestä kiinnostuneille. Siellä harjoitetaan mm. esiintymistaitoja, suhteiden luomista ja yhteisen maaperän etsimistä toisesta kulttuurista tulevien kanssa.

12. ENK4 Englantia internetissä (1. - 4. vsk)

Kurssilla käytetään internetin mahdollisuuksia englannin opiskeluun. Käsitellään ajankohtaisaiheita ja perehdytään englanninkieliseen lehdistöön. Vertaillaan eri sivustoja keskenään, tutustutaan internetiin käsikirjastona ja tiedon lähteenä, käytetään hyväksi siellä olevaa opiskelumateriaalia sekä kuunnellaan englantia. Kurssiin kuuluu myös töiden raportointia suullisesti ja kirjallisesti, yksin ja ryhmissä.

13. ENK5 Lue ja nauti! (2. - 3. vsk)

Englanninkielisen kirjallisuuden kurssi.

14. ENK6 Kohti tulevaisuutta kestäväällä perustalla (2. - 3. vsk)

Kestävä kehityksen kurssi integroituna luonnontieteisiin.

8.5.2 Perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 alkanut oppimäärä (B1)

B-tason englannin oppimäärä on mahdollista suorittaa koulun kieliohjelman ohessa sopimalla suoritustapa englannin opettajan kanssa. Kursseja ei tarjota kurssitarjottimessa.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Nuori ja hänen maailmansa (ENB11)

Kurssi niveltää perusopetuksen ja lukion kielenopetusta ja vahvistaa sanaston ja perusrakenteiden hallintaa opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät jokapäiväiseen elämään ja henkilökohtaiseen kanssakäymiseen ja ihmissuhteisiin, ja kieli on tuttavallista ja epämuodollista. Aihekokonaisuus "hyvinvointi ja turvallisuus" liittyy kiinteästi kurssin aiheisiin. Kurssilla painotetaan keskustelua, mielipiteen ilmaisua ja keskeisiä puheviestinnän strategioita.

2. Viestintä ja vapaa-aika (ENB12)

Kurssilla harjoitetaan puheviestintää monipuolisesti sekä vahvistetaan ja laajennetaan rakenteiden hallintaa. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät vapaa-aikaan ja harrastuksiin ja niiden yhteydessä käytettäviin palveluihin. Aihekokonaisuudet "hyvinvointi ja turvallisuus" sekä "viestintä- ja mediaosaaminen" tarjoavat näkökulmia käsitellä kurssin aiheita monipuolisesti. Kirjoittamista harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla. Puheviestinnän strategioiden hallintaa vankennetaan ja kiinnitetään huomiota ilmaisuvarmuuteen.

3. Opiskelu, työ ja yhteiskunta (ENB13)

Kurssin aihepiirit ja tilanteet liittyvät opiskeluun ja työelämään, ja kurssilla harjoitellaan niille tyypillistä suullista ja kirjallista viestintää. Harjoitetaan myös muodollisten tilanteiden vaatiman kielen ymmärtämistä ja käyttämistä. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ymmärtävän lukemisen strategioita. Aihekokonaisuus "aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys" tarjoaa näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn.

4. Kulttuuri (ENB14)

Kurssilla käsitellään kulttuuria laaja-alaisesti. Aihekokonaisuudet "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" ja "viestintä- ja mediaosaaminen" korostuvat kurssin aiheiden käsittelyssä. Opiskelijat valmistavat valitsemastaan aiheesta laajahkon tuotoksen ja esittelevät sen.

5. Tiede, talous ja tekniikka (ENB15)

Kurssilla painotetaan vaativahkon kieliaineksen ymmärtämistä. Lähtökohtana ovat eri tieteenalat, tekniikan saavutukset, viestinnän eri muodot ja talouselämä. Aihekokonaisuus "teknologia ja yhteiskunta" tarjoaa näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Jatketaan lukemisstrategioiden harjoittelua ja hiotaan kirjallista ilmaisua kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Syventävillä kursseilla keskitytään kielitaidon monipuoliseen kehittämiseen.

6. Luonto ja kestävä kehitys (ENB16)

Kurssi antaa opiskelijalle valmiuksia ymmärtää ja käyttää luontoon, luonnontieteisiin ja kestävä kehityksen aihepiiriin liittyvää kieltä.

7. Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen (ENB17)

Aihealueita ovat yleismaailmalliset kehityslinjat, ajankohtaiset tapahtumat ja erilaisiin maailmankuviin liittyvät aiheet.

8.6. OPETUSSUUNNITELMA A-KIELI RANSKA, SAKSA, VENÄJÄ

A-kieli on perusopetuksen vuosiluokilla 3-5 alkanut oppimäärä, jonka tavoitteet ovat taitotasoasteikon B1.1-B1.2 mukainen taso.

Kurssit 1-6 ovat pakollisia ja kurssit 7 ja 8 syventäviä. Kurssit suoritetaan pääsääntöisesti numerojärjestyksessä. Syventävien kurssien suorittaminen on suositeltavaa, koska niillä painopiste on vaativien tekstien, rakenteiden ja kuunteluiden harjoittamisessa. Kurssin voi suorittaa itsenäisesti poikkeustapauksissa. Opetus tapahtuu kohdekielellä kääntämistä ja kieliopin käsittelyä lukuun ottamatta. Arviointi perustuu kielitaidon kaikkiin osa-alueisiin. Ylimpiin arvosanoihin tarvitaan taitotasoasteikossa kuvatun tason ylittävät taidot.

Opetusta voidaan antaa myös leirikouluissa ja integroiduilla kursseilla jonkun toisen aineen kanssa.

PAKOLLISET KURSSIT

1 Nuori ja hänen maailmansa

Ranska RAA1

Saksa SAA1

Venäjä VEA1

Kurssi niveltää perusopetuksen ja lukion kielenopetusta ja vahvistaa sanaston ja perusrakenteiden hallintaa opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Aihepiirit ja tilanteet liittyvät jokapäiväiseen elämään, lähiympäristöön ja henkilökohtaiseen kanssakäymiseen ja ihmissuhteisiin, ja kieli on tuttavallista ja epämuodollista.

Aihekokonaisuus "hyvinvointi ja turvallisuus" tarjoaa näkökulmia kurssien aiheiden käsittelyyn. Kurssilla painotetaan keskustelua, mielipiteen ilmaisua ja keskeisiä puheviestinnän strategioita.

Varmistetaan ääntäminen ja harjoitetaan sitä. Totuttaudutaan lukion työtapoihin ja pyritään luomaan turvallinen ja vuorovaikutteinen opiskeluilmapiiri.

2 Viestintä ja vapaa-aika

Ranska RAA2

Saksa SAA2

Venäjä VEA2

Kurssilla harjoitetaan puheviestintää monipuolisesti ja vahvistetaan ja laajennetaan rakenteiden hallintaa.

Aihepiirit ja tilanteet liittyvät vapaa-aikaan ja harrastuksiin ja niiden yhteydessä paikkakunnalla käytettäviin palveluihin. Aihekokonaisuudet "hyvinvointi ja turvallisuus" sekä "viestintä- ja mediaosaaminen" korostuvat kurssin aiheiden käsittelyssä. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla. Puheviestinnän strategioiden hallintaa vankennetaan ja kiinnitetään huomiota ilmaisuvarmuuteen.

Kurssilla tarjotaan mahdollisuus esitellä joko suullisesti tai kirjallisesti itselleen läheinen aihe, esimerkiksi urheilulaji tai muu harrastus.

3 Opiskelu ja työ

Ranska RAA3

Saksa SAA3

Venäjä VEA3

Kurssin aihepiirit ja tilanteet liittyvät opiskeluun ja työelämään, ja kurssilla harjoitellaan niille tyypillistä suullista ja kirjallista viestintää. Harjoitetaan myös muodollisten tilanteiden vaatiman kielen ymmärtämistä ja käyttämistä. Aihekokonaisuus "aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys" tarjoaa näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn.

Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus keskustella mm. omista opiskelu- ja työkokemuksistaan.

4 Yhteiskunta ja ympäröivä maailma

Ranska RAA4

Saksa SAA4

Venäjä VEA4

Kurssilla painotetaan puhumista ja tekstin ymmärtämistä vaativahkolla tasolla. Lähtökohtana ovat oman maan ja kohdemaiden yhteiskuntiin liittyvät tekstit. "Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys" -aihekokonaisuus tarjoaa näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ymmärtävän lukemisen strategioita. Kirjallista ilmaisua harjoitellaan kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä.

Kurssilla korostetaan suvaitsevaisuutta käsitteleviä tekstejä, sillä opiskelijamme ovat koulumme ja maamme lähettäviä maailmalla.

5 Kulttuuri

Ranska	RAA5
Saksa	SAA5
Venäjä	VEA5

Kurssilla käsitellään kohdemaan, kotimaan ja oman kotipaikan kulttuuria laaja-alaisesti. Aihekokonaisuudet "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus" ja "viestintä- ja mediaosaaminen" tarjoavat näkökulmia kurssin aiheiden käsittelyyn. Opiskelijat valmistavat valitsemastaan aiheesta laajahkon tuotoksen ja esittelevät sen.

Tavoitteena on ymmärtää ja kriittisesti tulkita erilaisten tiedotusvälineiden kautta tulleita viestejä. Kurssilla voidaan hyödyntää oppilaiden saamia kokemuksia eri kulttuureista.

6 Tiede, talous ja tekniikka

Ranska	RAA6
Saksa	SAA6
Venäjä	VEA6

Kurssilla painotetaan vaativan kieliaineksen ymmärtämistä. Aiheina ovat eri tieteenalat, tekniikan saavutukset, viestinnän eri muodot ja talouselämä. Aihekokonaisuus "teknologia ja yhteiskunta" korostuu kurssin aiheiden käsittelyssä.

Ohjataan opiskelijoita ymmärtämään teknologian merkitystä ja sovelluksia nyky-yhteiskunnassamme. Jatketaan lukemisstrategioiden harjoittelua ja hiotaan kirjallista ilmaisua kirjoittamalla erilaisiin tarkoituksiin sopivia tekstejä.

SYVENTÄVÄT KURSSIT**7 Luonto ja kestävä kehitys**

Ranska	RAA7
Saksa	SAA7
Venäjä	VEA7

Kurssi antaa opiskelijalle valmiuksia ymmärtää ja käyttää luontoon, luonnontieteisiin ja kestävä kehityksen aihepiiriin liittyvää kieltä.

Ohjataan opiskelijoita vastuulliseen suhtautumiseen luontoon, yhteiseen omaisuuteen ja kuluttamiseen. Painopiste on vaativien tekstien, rakenteiden ja kuunteluiden harjoittamisessa.

8 Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen

Ranska	RAA8
Saksa	SAA8
Venäjä	VEA8

Aihealueita ovat yleismaailmalliset kehityslinjat, ajankohtaiset tapahtumat maailmalla, kotimaassa sekä omalla asuinseudulla ja erilaisiin maailmankuviin liittyvät aiheet.

Kansainvälistyvän maailman täysvaltaisina jäseninä oppilaat voivat myös halutessaan osallistua erilaisiin koulukohtaisiin kansainvälisiin projekteihin. Painopiste on vaativien tekstien, rakenteiden ja kuunteluiden harjoittamisessa.

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT**On écoute (RAK1)**

Kurssilla harjoitellaan kuullunymmärtämistä erilaisten tehtävätyyppien avulla. Samalla kartutetaan myös sanastoa. Kurssi sopii hyvin lähiaikoina ranskan kirjoittaville opiskelijoille, mutta myös aikaisemmassa vaiheessa olevat opiskelijat ovat tervetulleita. Harjoitukset soveltuvat sekä pitkän oppimäärän että lyhyen oppimäärän opiskelijoille.

Keskustelukurssi (SAK1)

Apua arkipäivän tilanteisiin - rautatieasemalla, lentokentällä, ravintolassa, kaupassa,

pankissa, postissa, puhelimessa, kylässä ystäväperheen luona, tutustuesssa uusiin ihmisiin, nähtävyyksiä ja menopaikkoja mietittäessä. Helppoja keskustelutilanteita ja arkipäivän fraaseja. Et jää pulaan, kun matkustat saksankielisillä alueilla.

Elokuvakurssi (SAK2)

Katsellaan saksalaisia ja saksankielisiä elokuvia ja TV-ohjelmia. Oppilaat tekevät pieniä alustuksia ja/tai kysymyksiä eri aiheista, joista sitten keskustellaan elokuvaan liittyen ja vähän ulkopuoleltakin. Opit paljon uutta sanastoa ja ilmaisemaan mielipiteesi erilaisista asioista saksaksi ja saat tietoa saksalaisen kulttuurin uusista tuulista. Kurssi tarjotaan pääsääntöisesti mahdollisesti järjestettävällä tehoviikolla.

Nettipäiväkirjakurssi (SAK3)

Tule tekemään nettilöytöjä tiedon ja huvien merkeissä. Saat monenlaista harjoitusta tiedonhankintaa ja yhteenvetojen tekemistä varten. Pelien, videoiden ja cd-romppujen avulla opit kieltä helpolla tavalla ja oman nettipäiväkirjan sivuilla sulattelet oppimaasi ja jaat kokemuksiasi. Kurssi tarjotaan pääsääntöisesti mahdollisesti järjestettävällä tehoviikolla.

Kertauskurssi (SAK4)

Kurssin pääpaino on saksan keskeisillä rakenteilla. Kerrataan myös sanastoa sekä erilaisia puhetilanteita. Kurssi soveltuu ensisijaisesti opintojen alkuvaiheessa oleville.

Kuuntelukurssi (SAK5)

Kurssilla keskitytään kuuntelemaan autenttista saksan kieltä erilaisten nauhoitteiden, tv-ohjelmien, uutiskatsausten ja filmien avulla.

Abikurssi (SAK6)

Kurssilla käsitellään vaativia tekstejä ja tehdään rakenne- ja kuunteluharjoituksia. Opiskelijat kirjoittavat mm. aineita ja tiivistelmiä.

Mediakurssi (VEK1)

Kansainvälisen lehdistön ja TV-lähetysten pohjalta tutustutaan haastattelu-tekniikkaan, uutisraportointiin ja median kieleen.

Laaditaan uutiskatsauksia ja kerätään sanastoa "mediasanakirjaan". Kurssi tarjotaan pääsääntöisesti mahdollisesti järjestettävällä tehoviikolla.

8.7 Perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 alkanut oppimäärä (B2)

B2-kieli on perusopetuksen vuosiluokilla 7-9 alkanut oppimäärä, jonka tavoitteet ovat englannin kielen osalta taitotasoasteikon B1.1 mukainen taso ja muiden kielten osalta A 2.1.-B1.1. Vieraitten kielten opetuksen yleiset tavoitteet ja eri oppimäärissä saavutettavat kuvausasteikon tasot on kirjattu kappaleeseen 8.4. Myös käytettävistä opetusmenetelmistä, työtavoista ja arvioinnista on annettu siinä kuvaukset, joita sovelletaan tarkoituksenmukaisesti.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

1. Vapaa-aika ja harrastukset

Ranska RAB21

Saksa SAB21

Venäjä VEB21

Aihepiirit ja tilanteet liittyvät nuorten jokapäiväiseen elämään, kiinnostuksen kohteisiin, vapaa-ajan viettoon ja harrastuksiin ja niiden yhteydessä käytettäviin palveluihin. Kurssi

vahvistaa perusopetuksessa opiskellun sanaston ja rakenteiden hallintaa. Kurssilla painotetaan puheen ymmärtämistä ja puhumista, muun muassa mielipiteen ilmaisua ja laajennetaan kielen perusrakenteiden tuntemusta.

Omaksutaan lukion työtavat ja totuttaudutaan kertomaan ennen muuta suullisesti jokapäiväisistä tilanteista ja harrastuksista. Kerrataan, täydennetään ja syvennetään peruskoulussa opittua. Tarkistetaan ja harjoitellaan ääntämistä.

2. Meillä ja muualla

Ranska RAB22

Saksa SAB22

Venäjä VEB22

Kurssin aihepiireinä ovat oman maan ja kohdekielisten maiden ihmiset, maantiede, historia, nähtävyydet ja lomanviettomahdollisuudet. Kurssilla painotetaan puheen ymmärtämistä ja puhumista ja vahvistetaan perusrakenteiden hallintaa. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla.

Opitaan kertomaan omasta maasta Euroopan osana oman kielitaitotason mukaisesti.

3. Ennen ja nyt

Ranska RAB23

Saksa SAB23

Venäjä VEB23

Kurssilla tarkastellaan elämää ennen ja nyt sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta.

Aiheina ovat esimerkiksi terveys ja hyvinvointi. Kurssilla painotetaan puheviestintää ja vahvistetaan perusrakenteiden hallintaa. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla.

Kurssin tavoitteena on oppia kertomaan menneestä ja nykyhetkestä yksilön kannalta ja osata vertailla elämää ennen ja nyt, sekä hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita.

Kurssilla keskustellaan urheilun myönteisistä vaikutuksista ihmisen omaan hyvinvointiin ja kehitykseen, sekä yksilön mahdollisuuksista vaikuttaa aktiivisesti omaan ympäristöönsä.

4. Opiskelu ja tulevaisuudensuunnitelmat

Ranska RAB2 4

Saksa SAB2 4

Venäjä VEB2 4

Kurssin aihepiirit liittyvät kouluun, myöhempään opiskeluun ja työelämään sekä nuorten tulevaisuuden suunnitelmiin. Kurssilla harjoitellaan kyseisiin aihepiireihin liittyvää suullista ja kirjallista viestintää, kuten omien toiveiden ja suunnitelmien kuvailua.

Tavoitteena on, että oppilas osaa kertoa kohdekielellä oman koulun erityispiirteistä.

Kerrataan ja syvennetään aiemmin opittua.

5. Kulttuuri

Ranska RAB25

Saksa SAB25

Venäjä VEB25

Kurssin aihepiireinä voivat olla esimerkiksi kohdekulttuurin kuvataide, kirjallisuus, musiikki, elokuva, teatteri tai urheilu. Kurssilla harjoitetaan kielitaidon kaikkia alueita.

Kurssi tarjoaa kulttuurin eri alueiden perussanastoa, jonka pohjalta oppilas voi valita itselleen mieluisia kulttuuriaihepiirejä. Keskustellaan kulttuurin kehittävästä vaikutuksesta yksilöön.

6. Yhteinen maapallomme

Ranska RAB26

Saksa SAB26

Venäjä VEB26

Lähtökohtana ovat oman maan ja kohdemaiden yhteiskuntien toimintaan ja maapallon tilaan ja tulevaisuuteen liittyvät yleistajuiset tekstit, myös mediatekstit. Kurssilla painotetaan tekstin ymmärtämistä ja kuvausten ja yksinkertaisten selostusten laatimista suullisesti ja kirjallisesti.

Kurssilla on tavoitteena harjoittaa medialukutaitoa, jonka avulla oppilas saa aihepiirien mukaista tietoa ympäröivästä maailmasta ja saa valmiuksia hahmottaa omia vaikuttamismahdollisuuksiaan. Vahvistetaan oppilaan kykyä ilmaista myös suullisesti omia näkemyksiään.

7. Tiede ja tekniikka

Ranska RAB27

Saksa SAB27

Venäjä VEB27

Lähtökohtana ovat eri tieteenaloihin, tekniikkaan ja viestinnän eri muotoihin liittyvät yleistajuiset tekstit. Kurssilla harjoitellaan tekstin ymmärtämistä ja kirjoittamista.

Kurssilla pyritään osoittamaan tekniikan kehityksen heijastumista jokapäiväiseen elämään ja parantamaan valmiuksia kohdata niitä.

8. Luonto ja kestävä kehitys

Ranska RAB28

Saksa SAB28

Venäjä VEB28

Kurssin aihepiireinä ovat luonto ja sen ilmiöt ja luontoon suhtautuminen omassa ja kohdekielen kulttuurissa. Kurssilla painotetaan tekstin ymmärtämistä ja kirjoittamista. Kurssilla kerrataan ja syvennetään lukiossa opittuja kohdekielen rakenteita ja tehdään vaativia kuullun ymmärtämis-, teksti- ja rakenneharjoituksia eri aihepiireistä.

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT

B2-kielten soveltavat kurssit ovat samoja kursseja, jotka on listattu A-kielen oppimäärän kohdalle.

8.8 Lukiossa alkava oppimäärä (B3)

B3-kieli on lukiossa alkava oppimäärä, jonka tavoitteet ovat englannin kielen osalta taitotasoasteikon A2.2-B1.1 mukainen taso ja muiden kielten osalta A1.3.-A2.2. Vieraitten kielten opetuksen yleiset tavoitteet ja eri oppimäärissä saavutettavat kuvausasteikon tasot on kirjattu kappaleeseen 8.4. Myös käytettävistä opetusmenetelmistä, työtavoista ja arvioinnista on annettu siinä kuvaukset, joita sovelletaan tarkoituksenmukaisesti.

1. Hyvää päivää, hauska tutustua

Espanja EAB31

Italia IAB31

Ranska RAB31

Saksa SAB31

Venäjä VEB31

Kurssilla opiskellaan perusvuorovaikutukseen liittyvää kieltä, kuten tervehtiminen, hyvästely ja esittäytyminen. Harjoitellaan kertomaan perusasioita itsestä ja kysymään vastaavia asioita keskustelukumppanilta. Aihepiirit kattavat myös perheen ja lähimmät ihmissuhteet, ja kurssilla opitaan selviytymään yksinkertaisista arkipäivän viestintätilanteista. Kurssilla painotetaan puheviestintää. Opitaan ääntämisen perusteet ja tutustutaan kielen alkeisiin ja peruspiirteisiin.

2. Näin asiat hoituvat

Espanja EAB32

Italia IAB32

Ranska RAB32

Saksa SAB32

Venäjä VEB32

Kurssin aihepiirejä ovat suku, ystävät ja muut ihmissuhteet sekä elämään liittyvät rutiinit. Kurssilla harjoitetaan selviytymistä erilaisissa jokapäiväisissä kielenkäyttötilanteissa kuten ostoksilla ja käytettäessä esimerkiksi pankki-, posti-, lääkäri-, liikenne-, majoitus- ja ateriointipalveluita. Kurssilla painotetaan puheen ymmärtämistä ja puhumista. Tavoitteena on eri kielenkäyttötilanteiden mukaisen puheen ymmärtäminen ja luonteva oma ilmaisu.

3. Vapaa-aika ja harrastukset

Espanja EAB33

Italia IAB33

Ranska RAB33

Saksa SAB33

Venäjä VEB33

Aihepiirit ja tilanteet liittyvät nuorten jokapäiväiseen elämään, kiinnostuksen kohteisiin, vapaa-ajan viettoon ja harrastuksiin ja niiden yhteydessä käytettäviin palveluihin. Kurssilla painotetaan puheen ymmärtämistä ja puhumista, muun muassa mielipiteen ilmaisemista ja laajennetaan kielen perusrakenteiden tuntemusta. Tavoitteena on oppia kysymään ja kertomaan harrastuksista ja esimerkiksi urheilijan arkipäivään liittyvistä asioista.

4. Meillä ja muualla

Espanja EAB34

Italia IAB34

Ranska RAB34

Saksa SAB34

Venäjä VEB34

Kurssin aihepiireinä ovat oman maan ja kohdekielisten maiden ihmiset, maantiede, historia, nähtävyydet ja lomaviettomahdollisuudet. Kurssilla painotetaan puheen ymmärtämistä ja puhumista ja vahvistetaan perusrakenteiden hallintaa. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan yksinkertaisten viestinnällisten tehtävien avulla. Tavoitteena on oppia kertomaan omasta paikkakunnasta ja omasta maasta esimerkiksi pääkaupungin nähtävyyksistä.

5. Ennen ja nyt

Espanja EAB35

Italia IAB35

Ranska RAB35

Saksa SAB35

Venäjä VEB35

Kurssilla tarkastellaan elämää ennen ja nyt sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Aiheina ovat esimerkiksi terveys ja hyvinvointi. Kurssilla painotetaan puheviestintää ja vahvistetaan perusrakenteiden hallintaa. Kirjoittamistaitoa harjoitellaan viestinnällisten tehtävien avulla. Kurssin tavoitteena on oppia kertomaan menneestä ja nykyhetkestä yksilön kannalta ja osata vertailla elämää ennen ja nyt sekä hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita.

6. Opiskelu ja tulevaisuudensuunnitelmat

Espanja EAB36

Italia IAB36

Ranska RAB36

Saksa SAB36

Venäjä VEB36

Kurssin aihepiirit liittyvät kouluun, myöhempään opiskeluun ja työelämään sekä nuorten tulevaisuudensuunnitelmiin. Kurssilla harjoitellaan kyseisiin aihepiireihin liittyvää suullista ja kirjallista viestintää, kuten omien toiveiden ja suunnitelmien kuvailua.

Kurssin tavoitteena on osata keskustella pienimuotoisesti nuorten vaikuttamismahdollisuuksista meillä ja muualla.

7. Kulttuuri

Espanja EAB37

Italia IAB37

Ranska RAB37

Saksa SAB37

Venäjä VEB37

Kurssin aihepiireinä voivat olla esimerkiksi kohdekulttuurin kuvataide, kirjallisuus, musiikki, elokuva, teatteri tai urheilu. Kurssilla harjoitellaan kielitaidon kaikkia alueita. Kurssilla keskustellaan esimerkiksi hyvän urheilijan ominaisuuksista. Vaativat tekstit ja kuullunymmärtämisharjoitukset ovat kurssin keskeisiä asioita. Tavoitteena on myös oppia kuvailemaan kulttuurin erityispiirteitä.

8. Yhteinen maailma ja kansainvälistyminen

Espanja EAB38

Italia IAB38

Ranska RAB38

Saksa SAB38

Venäjä VEB38

Lähtökohtana ovat esimerkiksi oman maan ja kohdemaiden yhteiskuntien toimintaan sekä maapallon nykytilaan ja tulevaisuuden näkymiin liittyvät yleistajuiset tekstit, myös mediatekstit. Kurssilla painotetaan tekstin ymmärtämistä ja kuvausten ja yksinkertaisten selostusten laatimista suullisesti ja kirjallisesti.

Kurssin tavoitteena on osata keskustella jokaisen omasta vastuusta ympäristön suojelussa ja yhteisen hyvän edistämisessä. Vaativat tekstit ja kuullunymmärtämisharjoitukset ovat kurssin keskeisiä asioita.

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT

B3-kielten soveltavat kurssit ovat samoja kursseja, jotka on listattu A-kielen oppimäärän kohdalle.

8.9 LATINA (B3)

Latinan kielen opetus antaa opiskelijalle sellaisia välineitä, että hän pystyy tutustumaan Rooman kirjallisuuteen ja kreikkalais-roomalaiseen kulttuuriin sekä oppii tiedostamaan ja ymmärtämään antiikista periytyviä aineksia eurooppalaisissa kielissä ja Euroopan kulttuureissa. Opetus antaa opiskelijoille latinan kielen jatko-opintoihin tarvittavat valmiudet.

Opetuksen tavoitteet

Lukiossa alkava oppimäärä (B3)

Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- pystyy apuvälineiden avulla ymmärtämään muokattua/helppoa autenttista tekstiä (B3)
- pystyy apuvälineiden avulla ymmärtämään helpohkoa autenttista tekstiä (B2)
- pystyy käyttämään kieltä opiskelemaansa kieliaineksen rajoissa
- tuntee kreikkalais-roomalaisen maailman historiaa, kulttuuria ja mytologiaa,
- tiedostaa latinan kielen merkityksen eurooppalaisten kielten kehitykselle • osaa tehdä havaintoja latinan kielen vaikutuksesta osaamiinsa tai opiskelempiinsa kieliin
- tiedostaa kreikkalais-roomalaisen kulttuuriperinnön merkityksen eurooppalaiselle kulttuurille

• osaa tehdä huomioita kreikkalais-roomalaisen kulttuurin vaikutuksista eurooppalaiseen ja suomalaiseen kulttuuriin.

Opiskelumenetelmät

Koska tavoitteena on lähinnä latinankielisten tekstien ymmärtäminen, pääpaino on passiivisen sanaston laajentamisessa, sanamuotojen ja rakenteiden ymmärtämisessä, siis kääntämisessä ja jossain määrin kielen tuottamisessa.

Arviointi

Osaamista arvioidaan opetuksen tavoitteiden mukaan, kuitenkin niin että pääpaino on tekstien ymmärtämisellä.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

B3-oppimäärässä keskeinen muoto-oppi opiskellaan neljän ensimmäisen kurssin aikana ja muoto-opin tuntemusta syvennetään seuraavilla kursseilla. Neljän ensimmäisen kurssin aikana opiskellaan myös pääpiirteet sijamuotojen, aikamuotojen ja modusten käytöstä ja lauseenvastikkeista. Lauseopin tuntemusta syvennetään seuraavilla kursseilla. Ensimmäisillä kursseilla harjoitellaan sanakirjan käyttöä.

Muoto- ja lauseopin tuntemusta laajennetaan opiskelun edetessä siten, että opiskelija saavuttaa niissä sellaisen hallinnan, että hän pystyy ymmärtämään latinankielistä tekstiä tavoitteiden mukaisesti.

Kaikilla kursseilla opiskelijoita ohjataan vertaamaan antiikin ajan erilaisia ilmiöitä nykyajan vastaaviin sekä tekemään huomioita kreikkalais-roomalaisen kulttuurin vaikutuksista nykyisiin kulttuureihin ja latinan vaikutuksesta nykykieliin.

Lukiossa alkava oppimäärä (B3)

1. Ikkunat auki antiikkiin

Antiikin Italiaa ja roomalaisia sekä latinan kieltä lähestytään nykyajan näkökulmasta. Perehdytään latinan kielen vaiheisiin.

2. Antiikin elämää

Tutustutaan yksityiseen ja julkiseen elämään sekä työntekoon antiikin aikaisessa kaupungissa.

3. Tietoa, taitoa ja taruperintöä

Tutustutaan roomalaisten harrastuksiin, roomalaisnuorten kasvatukseen ja koulunkäyntiin sekä antiikin kreikkalais-roomalaiseen taruun.

4. Rooman historian vaiheita

Tutustutaan pääpiirteittäin Rooman varhaishistoriaan ja siihen liittyviin taruihin, Rooman historian käännekohtiin ja Rooman kehittymiseen maailmanvallaksi.

5. Roomalaisia suurmiehiä

Tutustutaan joihinkin Rooman historian kannalta merkittäviin henkilöihin.

6. Kulttuuriperintömme

Tutustutaan antiikin kulttuurin eri alueisiin ja tarkastellaan niiden merkitystä kulttuuriperinnössämme.

7. Viestejä menneisyydestä

Tarkastellaan antiikin kirjallisuuteen liittyviä tekstejä viestinnän näkökulmasta. Tutkitaan, mitä tekstit voivat kertoa roomalaisten elämästä ja suhtautumisesta elämän eri ilmiöihin.

8. Latinaa kautta vuosisatojen

Tutkitaan muokattujen tekstien ja helppojen autenttisten tekstinäytteiden avulla, miten latinaa on käytetty eri aikoina myöhäisantiikista meidän päiviimme asti.

8.10 MATEMATIIKKA

8.10.1 MATEMATIIKKA, PITKÄ OPPIMÄÄRÄ

Matematiikan opetustilanteet järjestetään niin, että ne herättävät opiskelijan tekemään havaintojensa pohjalta kysymyksiä, oletuksia ja päätelmiä sekä perustelemaan niitä. Aihekokonaisuus, Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjäyys, korostuu siis kaikissa matematiikan kursseissa. Erityisesti opiskelijaa ohjataan hahmottamaan matemaattisten käsitteiden merkityksiä ja tunnistamaan, kuinka ne liittyvät laajempiin kokonaisuuksiin. Kestävän kehityksen idea toteutuu tällaisena yleisenä ajatuksena: kokonaisuuksien hahmottamisena ja aikaisemmin opittujen asioiden yhdistämisenä uutena opittuun. Matematiikka on looginen, ajattelua kehittävä oppiaine, joka tukee muiden oppiaineiden opiskelua.

YLEISET TAVOITTEET

Pitkän matematiikan opetuksen tehtävänä on antaa opiskelijalle matemaattiset valmiudet, joita tarvitaan ammatillisissa opinnoissa ja korkeakouluopinnoissa. Pitkän matematiikan opinnoissa opiskelijalla on tilaisuus omaksua matemaattisia käsitteitä ja menetelmiä sekä oppia ymmärtämään matemaattisen tiedon luonnetta. Opetus pyrkii myös antamaan opiskelijalle selkeän käsityksen matematiikan merkityksestä yhteiskunnan kehityksessä sekä sen soveltamismahdollisuuksista arkielämässä, tieteessä ja tekniikassa. Tämä tavoite liittyy läheisesti aihekokonaisuuteen Teknologia ja yhteiskunta. Tätä aihekokonaisuutta tuodaan esille kehittämällä ongelmanratkaisutaitoja eri alueilla.

OPETUKSEN TAVOITTEET

Matematiikan pitkän oppimäärän opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- tottuu pitkäjänteiseen työskentelyyn ja oppii sitä kautta luottamaan omiin matemaattisiin kykyihinsä, taitoihinsa ja ajatteluunsa
- rohkaistuu kokeilemaan ja tutkivaan toimintaan, ratkaisujen keksimiseen sekä niiden kriittiseen arviointiin
- ymmärtää ja osaa käyttää matematiikan kieltä, kuten seuraamaan matemaattisen tiedon esittämistä, lukemaan matemaattista tekstiä, keskustelemaan matematiikasta, ja oppii arvostamaan esityksen täsmällisyyttä ja perustelujen selkeyttä.
- oppii näkemään matemaattisen tiedon loogisena rakenteena
- kehittää lausekkeiden käsittely-, päättely- ja ongelmanratkaisutaitojaan
- harjaantuu käsittelemään tietoa matematiikalle ominaisella tavalla, tottuu tekemään otaksumia, tutkimaan niiden oikeellisuutta ja laatimaan perusteluja sekä arvioimaan perustelujen pätevyyttä ja tulosten yleistettävyyttä
- harjaantuu mallintamaan käytännön ongelmatilanteita ja hyödyntämään erilaisia ratkaisustrategioita
- osaa käyttää tarkoituksenmukaisia matemaattisia menetelmiä, teknisiä apuvälineitä ja tietolähteitä.

TYÖTAVAT JA OPETUSJÄRJESTELYT

Alusta lähtien opiskelijat totutetaan itsenäiseen työskentelyyn, jossa keskeisiä asioita ovat oppikirjan omatoiminen käyttö sekä laskujen laskeminen yksittäin ja ryhmässä oppitunnin aikana. Aihekokonaisuus, Hyvinvointi ja turvallisuus, on keskeistä opetusjärjestelyissä, jolloin opiskelijat tukevat muita ja ottavat vastaan tukea laskiessaan tehtäviä oppituntien aikana. Yhteisessä opetuksessa painotetaan pääasioita.

KURSSIEN SUORITUSJÄRJESTYS

Matematiikan kumulatiivisesta luonteesta johtuen pakolliset kurssit on pääsääntöisesti suoritettava numerojärjestyksessä. Syventävistä kursseista kurssi 11, Lukuteoria ja logiikka, voidaan suorittaa milloin vain kurssien 1 ja 2 jälkeen. Ennen syventäviä kursseja 12 ja 13, suoritetaan pakolliset kurssit 7 ja 10. Syventävä kurssi 17 voidaan suorittaa pakollisen kurssin 6 jälkeen. Kurssi 20, Johdantokurssi, suoritetaan ennen muita pitkän matematiikan kursseja.

Mikäli opiskelija saa kaksi peräkkäistä hylättyä kurssisuoritusta, on hän velvollinen neuvottelemaan aineenopettajan kanssa opintojen etenemissuunnitelmasta.

ARVIOINTI

Arvioinnilla pyritään antamaan palautetta opintojen edistymisestä ja motivoimaan opiskelua. Opiskelijoita informoidaan opiskelun alussa kyseisen kurssin arviointiperusteista. Kurssin arvioinnin tulee olla monipuolista. Arviointi tehdään loppukokeen perusteella ja tuntiaktiivisuus voidaan ottaa huomioon joko korottavana tai alentavana tekijänä. Tuntiaktiivisuutta voi osoittaa esimerkiksi vastaamalla opettajan kysymyksiin, esittämällä kysymyksiä itse ja ratkaisemalla annettuja tehtäviä. Arvosanan korottaminen edellyttää monipuolista tuntiaktiivisuutta; vastaavasti arvosanan alentaminen näkyvää tuntiaktiivisuuden laiminlyöntiä. Opettaja kertoo kurssinsa arvosteluperusteet jakson aloituspäivänä.

Jos opiskelija suorittaa kurssin itsenäisesti, on loppukokeen arvosana automaattisesti myös kurssin arvosana. Itsenäinen suorittaja saa loppukoeoikeuden suorittamalla ennalta sovitut tehtävät. Kurssien aikana opiskelijat arvioivat omaa menestystään ja työtapojaan. Pakolliset ja syventävät kurssit arvostellaan numeroin. Koko oppimäärän arvosana määräytyy valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjen pakollisten ja syventävien kurssien pohjalta arvosanojen aritmeettisena keskiarvona.

Saatua loppuarvosanaa voi korottaa kirjallisessa tentissä ennen ylioppilaskirjoituksia tai syventävien ja soveltavien kurssien perusteella saadulla lisänäytöllä tai arvioinnista päättävien harkinnan perusteella, jos opiskelijan tiedot ja taidot ovat oppiaineen päättövaiheessa kurssiarvosanojen perusteella määräytyvää loppuarvosanaa paremmat.

OPPIMÄÄRÄN VAIHTAMINEN

Pitkän matematiikan oppimäärää vaihdettaessa lyhyeen kurssien hyväksiluku suoritetaan seuraavasti:

MAA1 → MAB1

MAA3 → MAB2

MAA6 → MAB5

MAA7 → MAB4

MAA8 → MAB3

AIHEKOKONAISUUDET**AKTIIVINEN KANSALAISUUS JA YRITTÄJYYS**

jokaisella kurssilla on läsnä aktiivisuus ja yrittäjyys: asenne, vastuu ja motivaatio ovat oleellisia tekijöitä kurssien suorittamiseksi

erityisesti kursseilla MAA6, MAA7, MAA9, MAA16, MAA17 tutustutaan matematiikkaan myös käytännönläheisesti: taloudelliset näkökohdat, eri alojen tilastot ja niiden tulkinta, todennäköisyyteen liittyvät ongelmat sekä yleisesti ongelmien mallintaminen

HYVINVOINTI JA TURVALLISUUS

jokaisella kurssilla opiskelija saa positiivista palautetta yrittämisestään ja tukea ongelmien eteen tullessa opiskelija oppii myös käsittelemään epäonnistumisia ja pettymyksiä – hän osaa arvioida myös itse omaa edistymistään

KESTÄVÄ KEHITYS

jokaisella kurssilla korostetaan kestävä kehityksen merkitystä, sillä edelliset asiat on hallittava ennen kuin on hyvät edellytykset jatkaa eteenpäin

erityisesti kursseilla MAA6 ja MAA17 opiskelija mittaa, arvioi ja analysoi tapahtuvia muutoksia tilastojen pohjalta.

KULTTUURI-IDENTITEETTI JA KULTTUURIEN TUNTEMUS

matematiikka on ollut merkittävässä asemassa kulttuurien kehityksessä sekä tieteenä että konkreettisenä apuvälineenä; tämän oivaltaminen motivoi opiskelijaa ja antaa kuvan matematiikan merkityksestä elämän kannalta. Tämä korostuu kurssilla MAA11, jolloin perehdytään lukuteorian peruskäsitteisiin, alkulukujen ominaisuuksiin ja eri lukujärjestelmiin.

TEKNOLOGIA JA YHTEISKUNTA

jokaisella kurssilla tulee esille teknologian tuomat helpotukset asioiden havainnollistamisessa, esimerkiksi

hyödynnettäessä laskimen monia ominaisuuksia

eri kursseilla on harjoitustehtäviä, jotka ovat mahdollisimman käytännönläheisiä liittyen mm. teknologian hyväksikäyttöön yhteiskunnassa

erityisesti kurssilla MAA15 monia teknisiä tai luonnontieteellisiä ongelmia mallinnetaan differentiaaliyhtälöillä

VIESTINTÄ JA MEDIAOSAAMINEN

erityisesti kurssilla MAA6 ja MAA17 korostetaan median ja viestinnän merkitystä tilastojen käsittelyssä ja johtopäätösten tekemisessä

jokaisella kurssilla tunneilla käydyt keskustelut opettavat opiskelijoita viestimään ja perustelemaan näkemyksiään

PAKOLLISET KURSSIT

1. Funktiot ja yhtälöt (MAA1)

Kurssin tavoitteena on kerrata ja vahvistaa peruskoulussa opittuja laskurutiineja, harjaannuttaa opiskelija käyttämään matemaattisia menetelmiä ongelmien ratkaisussa sekä syventää kuvaa funktiosta. Kurssi muodostaa yhdessä kurssin Polynomifunktiot (MAA 2) kanssa perustan lukion pitkän matematiikan opinnoille.

Keskeiset sisällöt:

lukujärjestelmä, potenssien laskusäännöt, polynomi, rationaalilauseke

juuret ja murtopotenssi, potenssiyhtälö

funktion käsite, potenssi- ja eksponenttifunktio

prosenttilasku, verrannollisuus, matemaattinen mallintaminen

2. Polynomifunktiot (MAA2)

Kurssin tavoitteina on oppia käsittelemään polynomifunktioita ja ratkaisemaan polynomiyhtälöitä ja -epäyhtälöitä. Ongelmanratkaisutaitoa kehitetään edelleen matemaattisten mallien avulla.

Keskeiset sisällöt:

polynomien tulo ja binomikaavat

polynomifunktio

ensimmäisen asteen yhtälö ja epäyhtälö

yhtälöpari

toisen ja korkeamman asteen polynomiyhtälöt ja -epäyhtälöt

toisen asteen juurten lukumäärän tutkiminen

polynomien jaollisuus ja tekijöihin jako

3. Geometria (MAA3)

Kurssin tavoitteina on esitellä tavallisimmat geometriset lainalaisuudet, kuviot ja kappaleet sekä parantaa visuaalista hahmotuskykyä sekä kaksi- että kolmiulotteisissa tilanteissa.

Keskeiset sisällöt:

tason geometriaa, sini- ja kosinilause

yhtenevyys ja yhdenmuotoisuus

ympyrän, sen osien ja siihen liittyvien suorien geometria

kuvioihin ja kappaleisiin liittyvien pituuksien, kulmien, pinta-alojen ja tilavuuksien laskeminen

4. Analyttinen geometria (MAA4)

Kurssin tavoitteena on geometrysten ja algebrallisten käsitteiden välisten yhteyksien luominen.

Keskeiset sisällöt:

pistejoukon yhtälö

suoran, ympyrän ja paraabelin yhtälöt

itseisarvoyhtälöt ja -epäyhtälöt

ensimmäisen asteen yhtälöryhmät

pisteen etäisyys suorasta

5. Vektorit (MAA5)

Kurssin tavoitteina on perehtyä vektorien perusominaisuuksiin ja vektorilaskennan perusteisiin. Tutkitaan kuvioiden ominaisuuksia vektoreiden avulla ja käytetään vektoreita muutoinkin erilaisissa yhteyksissä.

Keskeiset sisällöt:

vektoreiden perusominaisuudet
vektoreiden laskutoimitukset
vektorit koordinaatistossa ja pistetulo
suorat ja tasot avaruudessa

6. Todennäköisyys ja tilastot (MAA6)

Kurssin tavoitteena on antaa oppilaille valmiudet havainnollistaa diskreettejä ja jatkuvia tilastollisia jakaumia. Määritetään ja tulkitaan näiden jakaumien tunnuslukuja. Lisäksi perehdytään todennäköisyyden käsitteeseen ja laskusääntöihin. Tilastotieteen osuudessa erityisesti korostuu aihekokonaisuus Kestävä kehitys; Opiskelija mittaa, arvioi ja analysoi tapahtuvia muutoksia. Aihekokonaisuus Viestintä ja mediaosaaminen korostuu tilastojen käsittelyssä ja johtopäätösten tekemisessä.

Keskeiset sisällöt:

diskreetti ja jatkuva tilastollinen jakauma
jakauman tunnusluvut
klassinen ja tilastollinen todennäköisyys
kombinatoriikka
todennäköisyyden laskusäännöt
diskreetti ja jatkuva todennäköisyysjakauma
diskreetin jakauman odotusarvo
normaalijakauma

7. Derivaatta (MAA7)

Kurssin tavoitteina on omaksua havainnollinen käsitys funktion raja-arvosta, jatkuvuudesta ja derivaatasta.

Keskeiset sisällöt:

rationaalifunktion nollakohdat ja rationaaliepäyhtälöt
raja-arvo, jatkuvuus, derivaatta
yksinkertaisten funktioiden derivaatat
polynomifunktion kulun tutkiminen ja ääriarvojen määrittäminen

8. Juuri- ja logaritmifunktiot (MAA8)

Kurssin tavoitteina on perehtyä juuri-, eksponentti-, ja logaritmifunktioiden ominaisuuksiin sekä ratkaista niihin liittyviä yhtälöitä. Lisäksi näitä funktioita tutkitaan derivaatan avulla.

Keskeiset sisällöt:

juurifunktiot ja -yhtälöt
eksponenttifunktiot ja -yhtälöt
logaritmifunktiot ja -yhtälöt
yhdistetyn funktion derivaatta
käänteisfunktio
juuri-, eksponentti- ja logaritmifunktioiden derivaatat

9. Trigonometriset funktiot ja lukujonot (MAA9)

Kurssin tavoitteina on tutkia trigonometrisia funktioita yksikköympyrän symmetrioiden avulla, derivoida näitä funktioita sekä ratkaista trigonometrisia yhtälöitä. Lisäksi opitaan lukujonon käsite ja ratkaistaan käytännön ongelmia aritmeettisen ja geometrisen jonon ja summien avulla.

Keskeiset sisällöt:

suunnattu kulma ja radiaani
trigonometrinen funktioiden symmetria- ja jaksollisuusominaisuudet
trigonometrinen yhtälöiden ratkaiseminen
trigonometrinen funktioiden derivaatat

lukujono

rekursiivinen lukujono

aritmeettinen jono ja summa

geometrisen jono ja summa

10. Integraalilaskenta (MAA10)

Kurssin tavoitteina on tutustua integraalin käsitteeseen sekä määrätyn integraalin pinta-ala tulkintaan.

Lisäksi perehdytään integraalilaskennan sovelluksiin.

Keskeiset sisällöt:

integraalifunktion määritelmä ja ominaisuuksia

alkeisfunktioiden integraalifunktiot

määrätty integraali

pinta-alan ja tilavuuden laskeminen

SYVENTÄVÄT KURSSIT

11. Lukuteoria ja logiikka (MAA11)

Kurssin tavoitteina on tutustuttaa opiskelija mm. logiikkaan, oppiin virheettömästä päättelystä sekä erilaisiin matemaattisiin todistusmenetelmiin. Lisäksi perehdytään lukuteorian peruskäsitteisiin, alkulukujen ominaisuuksiin ja kokonaislukujen jaollisuuteen. Lukuteoriaa ja logiikkaa sovelletaan mm. digitaalitekniikassa. Opitaan, että matematiikka on ollut merkittävässä asemassa tieteenä kulttuurien kehityksessä. Tämä piirre liittyy aihekokonaisuuteen Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus.

Keskeiset sisällöt:

lauseen formalisoiminen

lauseen totuusarvot

avoin lause, kvanttorit

suora, käänteinen ja ristiriita-todistus

Eukleideen algoritmi

alkuluvut

aritmetiikan peruslause

kokonaislukujen kongruenssi

12. Numeerisia ja algebrallisia menetelmiä (MAA12)

Kurssin tavoitteina on oppia ratkaisemaan yhtälöitä numeerisesti erilaisilla algoritmeilla sekä oppia absoluuttisen ja suhteellisen virheen käsitteet. Lisäksi tutkitaan polynomien jaollisuutta ja tekijöihin jakoa.

Keskeiset sisällöt:

absoluuttinen ja suhteellinen virhe

Newtonin menetelmä ja iterointi

polynomien jakoalgoritmi

polynomien jakoyhtälö

numeerinen derivointi ja integrointi (muutosnopeus ja pinta-ala)

13. Differentiaali- ja integraalilaskennan jatkokurssi (MAA13)

Kurssin tavoitteina on syventää differentiaali- ja integraalilaskennan teoreettisten perusteiden tuntemusta sekä täydentää integraalilaskennan taitoja ja soveltaa niitä. Lisäksi tutkitaan lukujonon raja-arvoa, sarjoja ja summia.

Keskeiset sisällöt:

jatkuvuuden ja derivoituvuuden tutkiminen

jatkuvien ja derivoituvien funktioiden yleiset ominaisuudet

funktioiden ja lukujonojen raja-arvot äärettömyydessä

epäoleelliset integraalit

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT**14. Pitkän matematiikan kertauskurssi (MAA14)**

Kurssilla kerrataan pitkän matematiikan oppimäärän keskeiset sisällöt ja opetellaan vastaamaan ylioppilaskirjoitusten matematiikan koetehtäviin. *Tavoitteena on* mahdollisimman hyvä menestyminen ylioppilaskirjoituksissa.

15. Analyysi (MAA15)

Kurssilla syvennetään derivoinnin ja integroinnin perusteita. Kurssin tavoitteena on mm. auttaa ymmärtämään, miten eri alojen ilmiöitä voidaan mallintaa differentiaaliyhtälöillä ja kuinka tehokkaita välineitä ne ovat esimerkiksi teknisten tai luonnontieteellisten ongelmien ratkaisussa. Aihekokonaisuus Teknologia ja yhteiskunta korostuu tällä kurssilla esimerkiksi harjoitustehtävissä, jotka ovat mahdollisimman käytännönläheisiä liittyen mm. teknologian hyväksikäyttöön yhteiskunnassa.

Keskeiset sisällöt:

osittaisintegraointi ja integraointi sijoituksen avulla
differentiaaliyhtälöt
kahden muuttujan funktioita ja osittaisderivointi.

16. Talousmatematiikka (MAA16)

Kurssin tavoitteena on perehtyä talousmatematiikan perusteisiin. Lisäksi tutustutaan kauppakorkeakoulun pääsykokeen matematiikan tehtäviin ja perehdytään näihin vaadittavaan talousmatematiikan teoriaan. Aihekokonaisuus Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys korostuu taloudellisten ongelmien mallintamisessa ja ratkaisussa. Tästä on hyötyä mm. tulevan yrittäjän maailmassa.

Keskeiset sisällöt:

talletukset ja luotot
verotus, arvopaperit ja valuutat
indeksit, aikasarjat, lineaarinen optimointi

17. Todennäköisyyslaskenta ja tilastollinen päättely (MAA17)

Kurssi on todennäköisyys- ja tilastolaskennan jatkokurssi. Kurssin tavoitteena on tarkastella perusteellisemmin menetelmiä, joita on kehitetty tilastoaineiston hankinnan, käsittelyn ja aineistoon pohjautuvien johtopäätösten tekemistä varten. Kurssi soveltuu erityisen hyvin opiskelijoille, jotka aikovat pyrkiä opiskelemaan alaa, esimerkiksi psykologiaa, jossa vaaditaan perusteellisempaa tilastomatematiikan hallintaa. Aihekokonaisuus Viestintä ja mediaosaaminen korostuu tilastojen käsittelyssä ja johtopäätösten tekemisessä. Tilastotieteen osuudessa erityisesti korostuu myös aihekokonaisuus Kestävä kehitys; Opiskelija mittaa, arvioi ja analysoi tapahtuvia muutoksia.

Keskeiset sisällöt:

tilasto-oppia
todennäköisyysjakaumia
tilastollisia päätelmiä

20. Johdantokurssi lukion pitkään matematiikkaan (MAA20)

Kurssilla kerrataan keskeisiä peruskoulussa opittuja matematiikan taitoja, joiden hallinta on välttämätöntä lukion pitkän matematiikan opiskelussa. Heti lukion alussa on testi, jonka perusteella osa opiskelijoista ohjataan tälle kurssille.

8.10.2 Matematiikka, lyhyt oppimäärä

Lyhyen matematiikan opetuksen tehtävänä on tarjota valmiuksia hankkia, käsitellä ja ymmärtää matemaattista tietoa ja käyttää matematiikkaa elämän eri tilanteissa ja jatko-opinnoissa.

Opetuksen tavoitteet

Matematiikan lyhyen oppimäärän opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- osaa käyttää matematiikkaa jokapäiväisen elämän ja yhteiskunnallisen toiminnan apuvälineenä
- saa myönteisiä oppimiskokemuksia matematiikan parissa työskennellessään ja oppii luottamaan omiin kykyihinsä, taitoihinsa ja ajatteluunsa, rohkaistuu kokeilemaan, tutkimaan ja keksivään oppimiseen
- hankkii sellaisia matemaattisia tietoja, taitoja ja valmiuksia, jotka antavat riittävän pohjan jatko-opinnoille sisäistää matematiikan merkityksen välineenä, jolla ilmiöitä voidaan kuvata, selittää ja mallintaa ja jota voidaan käyttää johtopäätösten tekemisessä
- saa käsityksen matemaattisen tiedon luonteesta ja sen loogisesta rakenteesta
- harjaantuu vastaanottamaan ja analysoimaan viestimien matemaattisessa muodossa tarjoamaa informaatioita ja arvioimaan sen luotettavuutta
- tutustuu matematiikan merkitykseen kulttuurin kehityksessä
- oppii käyttämään kuvioita, kaavioita ja malleja ajattelun apuna.

Työtavat ja opetusjärjestelyt

Alusta lähtien opiskelijat totutetaan opettajan ohjauksessa itsenäiseen työskentelyyn, jossa keskeisiä asioita ovat oppikirjan omatoiminen käyttö sekä laskujen laskeminen yksittäin ja ryhmässä oppitunnin aikana. Yhteisessä opetuksessa keskitytään ja painotetaan pääasioita.

Kurssien suoritusjärjestys

Kurssit suoritetaan pääsääntöisesti numerojärjestyksessä

- MAB5 (Todennäköisyys ja tilastot) voidaan suorittaa kurssin MAB1 (Lausekkeet ja yhtälöt) jälkeen
- MAB6 (Matemaattisia tutkimusmenetelmiä) voidaan käydä, kun kurssit MAB1 (Lausekkeet ja yhtälöt) ja MAB3 (Matemaattisia malleja) on suoritettu
- mikäli opiskelijalla on kurseista kaksi peräkkäistä arvosanaa 4, hänet veloitetaan ottamaan yhteys aineenopettajaan etenemissuunnitelman selvittämiseksi

Itsenäinen opiskelu

Lyhyen matematiikan kurssija (kertauskurssija lukuun ottamatta) on mahdollisuus suorittaa itsenäisesti, jos opiskelijan tiedot ja taidot aikaisempien suoritusten perusteella ovat riittävät. Itsenäiseen opiskeluun kuuluu loppukokeen lisäksi tehtäviä, joista on neuvoteltava kurssin ensimmäisellä viikolla suorituksesta vastaavan opettajan kanssa. Kurssikokeen opiskelija suorittaa sillä jaksolla pidettävän ko. kurssin loppukokeessa.

Kurssien arviointi

- kurssin lopuksi pakolliset ja syventävät kurssit eli MAB1-MAB8 arvioidaan numeroarvosanalla. Arviointi tehdään loppukokeen perusteella ja tuntiaktiivisuus voidaan ottaa huomioon
- koulukohtaisesta soveltavasta kurssista MAB9 (Lyhyen matematiikan kertauskurssi) opiskelija saa hyväksymismerkinnän S
- jos opiskelija suorittaa kurssin itsenäisesti, on loppukokeen hyväksytty arvosana (5-10) automaattisesti myös kurssin arvosana. Itsenäisesti opiskellusta kurssista voidaan antaa kurssisuoritus vain silloin, kun kurssi on hyväksytysti suoritettu. Mikäli opiskelija saa itsenäisesti opiskellusta kurssista hylätyn arvosanan, hänet ohjataan lähiopetukseen suorittamaan kurssi uudelleen.
- koko oppimäärän arvosana määräytyy valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjen pakollisten ja syventävien kurssien pohjalta aritmeettisena keskiarvona
- saatua koko oppimäärän arvosanaa voi korottaa
 - kirjallisessa tentissä
 - syventävien ja soveltavien kurssien perusteella saadulla lisänäytöllä tai
 - arvioinnista päättävien harkinnan perusteella, jos opiskelijan tiedot ja taidot ovat oppiaineen päättövaiheessa kurssiarvosanojen perusteella määräytyvää arvosanaa paremmat

Arviointi tehdään loppukokeen perusteella ja tuntiaktiivisuus voidaan ottaa huomioon joko korottavana tai alentavana tekijänä. Tuntiaktiivisuutta voi osoittaa esimerkiksi vastaamalla opettajan kysymyksiin, esittämällä kysymyksiä itse ja ratkaisemalla annettuja tehtäviä. Arvosanan korottaminen edellyttää monipuolista tuntiaktiivisuutta; vastaavasti arvosanan alentaminen näkyvää tuntiaktiivisuuden laiminlyöntiä. Opettaja kertoo kurssinsa arvosteluperusteet jakson aloituspäivänä.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Jokaisella kurssilla korostuu aktiivisuus ja yritteliäisyys opetuskeskusteluissa ja tehtäviä suoritettaessa. Tutkiva oppiminen, keskustelut ja väittelyt ovat samoin osa jokaisen kurssin opiskelua. Asenne, vastuu ja motivaatio ovat edellytys jokaisen kurssin suorittamiselle. Erityisesti kursseilla MAB3 (Matemaattisia malleja), MAB4 (Matemaattinen analyysi), MAB5 (Tilastot ja todennäköisyys), MAB6 (Matemaattisia tutkimusmenetelmiä) ja MAB7 (Talousmatematiikka) tutustutaan matematiikkaan käytännönläheisesti (indeksi-, kustannus-, rahaliikenne-, korko-, laina-, verotus-, perintö- ym. laskelmiin sekä eri tilanteiden ja ongelmien matemaattiseen mallintamiseen ja tilastojen kriittiseen arviointiin), joista on hyötyä paitsi arkielämässä myös tulevan yrittäjän maailmassa.

Hyvinvointi ja turvallisuus

Hyvinvointi ja turvallisuus liittyvät jokaisen kurssin ilmapiiriin. Opiskelija saa positiivista palautetta yrittämisestään ja tukea ongelmien eteen tullessa. Opiskelija oppii käsittelemään myös epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Kestävä kehitys

Kestävän kehityksen merkitystä pyritään korostamaan jokaisella kurssilla, lähtien siitä, että edelliset asiat on hallittava ennen kuin on mahdollisuuksia jatkaa eteenpäin. Tätä voi laajentaa käsittämään kaikkia elämäntilanteita yksityisellä ja yhteisöllisellä tasolla.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Matematiikka on tieteenä ja käytännön apuvälineenä ollut merkittävässä asemassa kulttuurien kehityksessä. Tämän oivaltaminen motivoi opiskelijoita jokaisella kurssilla kantamaan vastuun omasta osuudestaan yksityisellä ja yhteisöllisellä tasolla.

Teknologia ja yhteiskunta

Jokaisella kurssilla tulee esille teknologian mukanaan tuomat helpotukset esimerkiksi laskinten monipuolisen käytön harjoittelussa. Pyritään korostamaan teknologian merkitystä matematiikan kehittymiselle. Se on tärkeässä roolissa koko yhteiskunnassa. Erityisesti kurssilla MAB8 (Matemaattisia malleja II) pyritään antamaan lisävalmiuksia matemaattisten mallien muodossa teknologian hyväksikäytöstä yhteiskunnassa.

Viestintä ja mediaosaaminen

Erityisesti kurssilla MAB5 (Tilastot ja todennäköisyys) korostetaan kriittistä median käyttöä. Muillakin kursseilla se tulee esiin käytännön tehtäviä ratkaistaessa. Myös keskustelut ja väittelyt tunneilla opettavat opiskelijoita viestimään ja perustelemaan omia näkemyksiään.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Lausekkeet ja yhtälöt (MAB1)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjaantuu käyttämään matematiikkaa jokapäiväisen elämän ongelmien ratkaisemisessa ja oppii luottamaan omiin matemaattisiin kykyihinsä
- ymmärtää lineaarisen riippuvuuden, verrannollisuuden ja toisen asteen polynomifunktion käsitteet
- vahvistaa yhtälöiden ratkaisemisen taitojaan ja oppii ratkaisemaan toisen asteen yhtälöitä

Keskeiset sisällöt

- suureiden välinen lineaarinen riippuvuus ja verrannollisuus
- ongelmien muotoileminen yhtälöiksi
- yhtälöiden graafinen ja algebrallinen ratkaiseminen

- ratkaisujen tulkinta ja arvioiminen
- toisen asteen polynomifunktio ja toisen asteen yhtälön ratkaiseminen

2. Geometria (MAB2)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjaantuu tekemään havaintoja ja päätelmiä kuvioiden ja kappaleiden geometrisista ominaisuuksista
- vahvistaa tasokuvioiden ja kolmiulotteisten kappaleiden kuvien piirtämisen taitojaan
- osaa ratkaista käytännön ongelmia geometriaa hyväksi käyttäen

Keskeiset sisällöt

- kuvioiden yhdenmuotoisuus
- suorakulmaisen kolmion trigonometria
- Pythagoraan lause
- kuvioiden ja kappaleiden pinta-alan ja tilavuuden määrittäminen
- geometrian menetelmien käyttö koordinaatistossa

3. Matemaattisia malleja I (MAB3)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- näkee reaali maailman ilmiöissä säännönmukaisuuksia ja riippuvuuksia ja kuvaa niitä matemaattisilla malleilla
- tottuu arvioimaan mallien hyvyttä ja käyttökelpoisuutta

Keskeiset sisällöt

- lineaarisen ja eksponentiaalisen mallin soveltaminen
- potenssiyhtälön ratkaiseminen
- eksponenttiyhtälön ratkaiseminen logaritmin avulla

4. Matemaattinen analyysi (MAB4)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutkii funktion muutosnopeutta graafisin ja numeerisin menetelmin
- ymmärtää derivaatan käsitteen muutosnopeuden mittana
- osaa tutkia polynomifunktion kulkua derivaatan avulla
- oppii sovellusten yhteydessä määrittämään polynomifunktion suurimman ja pienimmän arvon

Keskeiset sisällöt

- polynomifunktion derivaatta
- polynomifunktion merkin ja kulun tutkiminen
- polynomifunktion suurimman ja pienimmän arvon määrittäminen
- graafisia ja numeerisia menetelmiä

5. Tilastot ja todennäköisyys (MAB5)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- harjaantuu käsittelemään ja tulkitsemaan tilastollisia aineistoja
- tutustuu laskinten ja tietokoneiden käyttöön tilastotehtävissä
- perehtyy todennäköisyyslaskennan perusteisiin

Keskeiset sisällöt

- jatkuvien ja diskreettien tilastollisten jakaumien tunnuslukujen määrittäminen
- normaalijakauma ja jakauman normittaminen
- kombinatoriikka

- todennäköisyyden käsite
- todennäköisyyden laskulakien ja niitä havainnollistavia mallien käyttöä

6. Matemaattisia malleja II (MAB6)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- varmentaa ja täydentää yhtälöiden ratkaisutaitojaan
- osaa ratkaista käytännön tilanteisiin liittyviä lineaarisia optimointitehtäviä
- ymmärtää lukujonon käsitteen
- ratkaisee käytännön ongelmia aritmeettisen ja geometrisen jonon ja summan avulla

Keskeiset sisällöt

- kahden muuttujan lineaariset yhtälöt
- lineaarisen yhtälöparin ratkaiseminen
- kahden muuttujan epäyhtälön graafinen ratkaiseminen
- lineaarinen optimointi
- lukujono
- aritmeettinen ja geometrinen jono ja summa

SYVENTÄVÄT KURSSIT

7. Talousmatematiikka (MAB7)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii ymmärtämään talouselämässä käytettyjä käsitteitä
- saa matemaattisia valmiuksia oman taloutensa suunnitteluun
- saa laskennallisen pohjan yrittäjyyden ja taloustiedon opiskeluun
- soveltaa tilastollisia menetelmiä aineistojen käsittelyyn

Keskeiset sisällöt

- indeksi-, kustannus-, rahaliikenne-, laina-, verotus- ja muita laskelmia
- taloudellisiin tilanteisiin soveltuvia matemaattisia malleja lukujonojen ja summien avulla

8. Matemaattisia malleja III (MAB8)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- laajentaa käsitystään teknologisoituvassa yhteiskunnassa tarvittavasta matematiikasta
- saa apuneuvoja ja jaksollisten ilmiöiden matemaattiseen käsittelyyn

Keskeiset sisällöt

- trigonometrinen funktioiden määrittely yksikköympyrän avulla
- radiaani
- tyyppiä $f(x) = a$ olevien trigonometrinen yhtälöiden ratkaiseminen
- muotoa $f(x) = A \sin(bx)$ olevien funktioiden kuvaajat jaksollisten ilmiöiden mallintajina.
- vektorin käsite ja vektoreiden peruslaskutoimitusten periaatteet
- koordinaatiston vektoreiden komponenttiesitys ja skalaaritulo.
- kaksi- ja kolmiulotteisen koordinaatiston pisteiden ja kulmien tutkiminen vektoreiden avulla

SOVELTAVAT KURSSIT

9. Lyhyen matematiikan kertauskurssi (MAB9)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- kertaa aikaisempien kurssien keskeiset sisällöt
- valmentautuu ylioppilaskirjoituksiin suoriutuakseen niistä mahdollisimman hyvin

Keskeiset sisällöt

- kurssien MAB1-MAB8 keskeiset sisällöt
- vanhojen ylioppilaskirjoitusten käsittely
- harjoitellaan tehtävien täydellisen suorittamisen tekniikkaa

8.11 Biologia

Biologia on luonnontiede, joka tutkii elollisen luonnon rakennetta, toimintaa ja vuorovaikutussuhteita molekyyl- ja solutasolta biosfääriin. Biologialle tieteenä on ominaista havainnointiin ja kokeellisuuteen perustuva tiedonhankinta. Biotieteet ovat nopeasti kehittyviä tiedonaloja, joiden sovelluksia hyödynnetään laajasti yhteiskunnassa. Biologia tuo esille uutta tietoa elollisen luonnon monimuotoisuudesta ja kestävästä kehityksen edistämisestä. Biologian opetuksen tarkoituksena on, että opiskelija ymmärtää toimivan eliömaailman rakenteen ja kehityksen, ihmisen osaksi eliömaailmaa sekä ihmisen toiminnan merkityksen ympäristössä. Lukion biologian tulee myös luoda perusta ymmärtää biotieteiden tarjoamia mahdollisuuksia edistää ihmiskunnan, muun eliökunnan ja elinympäristöjen hyvinvointia. Opetus kehittää opiskelijan luonnontieteellistä ajattelua, herättää kiinnostusta biotieteisiin sekä edistää opiskelijan luonnon monimuotoisuutta säilyttävää ja ympäristövastuullista käyttäytymistä.

Opetuksen tavoitteet

Biologian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- hallitsee biologian keskeiset käsitteet
- tunnistaa elämän tuntomerkit ja osaa jäsentää elämän ilmiöt sekä biologian eri organisaatiotasot molekyylitasolta biosfääriin
- oppii arvostamaan eliökunnan monimuotoisuutta ja ymmärtämään eliöiden sopeutumisen erilaisiin ympäristöihin
- ymmärtää perimän ja evoluution merkityksen eliökunnan kehittämisessä
- perehtyy biologisen tiedonhankinnan ja tutkimuksen menetelmiin sekä osaa arvioida kriittisesti eri lähteistä saamaansa biologista tietoa
- osaa suunnitella ja toteuttaa yksinkertaisen biologisen kokeen sekä tulkita sen tuloksia
- tuntee biotieteiden, esimerkiksi bioteknologian ja lääketieteen sovelluksia
- tuntee ihmiselimestön toiminnan peruspiirteet
- ymmärtää perimän ja ympäristötekijöiden merkityksen terveyden taustana sekä yksilön että ihmiskunnan kannalta
- tiedostaa kestävästä kehityksestä välttämättömyyden ja ymmärtää oman vastuunsa ekosysteemien tulevaisuudesta.

Koulukohtaiset lisäykset:

- käynnistää opiskelijassa ajattelu- ja tunneprosesseja, jotka voivat johtaa uusiin näkökulmiin elämästä
- huomaa ympäristössään opetuksessa käsiteltyjä asioita
- houkuttelee tekemään kestävästä tulevaisuudesta tähtäviä valintoja elämässään

Koulukohtaiset menetelmät:

- käytetään opetuksessa hyväksi monipuolisesti oppilaan kykyä omaksua asioita
- pyritään käyttämään opetuksessa monipuolisia opetustapoja, perinteisten lisäksi muun muassa: tietotekniikkaa, itsenäistä työskentelyä, kenttäharjoituksia, ajankohtaisia uutisia ja yhteistyötä yhteiskunnan muiden tahojen, erityisesti Helsingin kaupungin kanssa

Aihekokonaisuudet

Aihekokonaisuuksista biologian opetuksessa huomioidaan erityisesti "hyvinvointi ja turvallisuus" sekä "kestävä kehitys". Kaikkien eliöiden hyvinvointiin ja turvallisuuteen tähtää ekologiassa muun muassa biodiversiteetin merkityksen ymmärtäminen. Ihmisen biologia opettaa ymmärtämään oman elimistön toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Bioteknologiassa puolestaan opitaan ymmärtämään sen mahdollisuuksia ja uhkia ihmisen ja muun luonnon näkökulmasta. Kestävään kehitykseen tähdätään ekologiassa muun muassa aineiden kierron ymmärtämisessä ja kuinka näitä tietoja voi käyttää omien valintojen pohjana. Esimerkiksi kompostien avulla voidaan vähentää kotitalousjätteen määrää merkittävästi.

Arviointi

Biologiassa arvioidaan opiskelijan kykyä hallita ja käyttää biologian keskeisiä käsitteitä sekä soveltaa biologisia tietoja. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota luonnontieteellisten lainalaisuuksien sekä syy- ja seuraussuhteiden ymmärtämiseen, vuorovaikutussuhteiden merkityksen oivaltamiseen sekä kokonaisuuksien hahmottamiseen. Taitojen arvioinnissa painotetaan opiskelijan luonnontieteellisiä työskentelytaitoja, ryhmässä toimimista, kykyä käyttää erilaisia lähteitä biologisen tiedon hankinnassa sekä kykyä arvioida tietoa kriittisesti. Harrastuneisuus biologian eri osa-alueisiin voidaan ottaa arvioinnissa huomioon.

Kurssien suoritusjärjestys

Pakolliset kurssit suositetaan suoritettavaksi ennen syventäviä kursseja. Sen jälkeen suoritusjärjestys on vapaa. Kuitenkin kurssi BI6 viimeisenä, koska se on kertausta edellisistä kursseista. Aineenopettajat ohjaavat kursseihin liittyvissä asioissa.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Eliömaailma (BI1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee elämän tunnusmerkit ja perusedellytykset sekä tietää, miten elämän ilmiöitä tutkitaan
- ymmärtää, mitä luonnon monimuotoisuus biosysteemien eri tasoilla tarkoittaa
- ymmärtää evoluution jatkuvuuden, mekanismit ja merkityksen
- tuntee muuntelun, sopeutumisen ja lajien välisten suhteiden merkityksen elämän kehitykselle
- osaa jäsentää nykyisen eliökunnan rakenteen ja tulkita sen kehitystä
- tuntee ekosysteemien keskeiset toimintaperiaatteet.

KESKEISET SISÄLLÖT

Biologia tieteenä

- elämän ominaisuudet ja perusedellytykset
- biologiset tieteet ja tutkimusmenetelmät

Luonnon monimuotoisuuden ilmeneminen

- ekosysteemien ja lajien monimuotoisuus
- eläinten käyttäytyminen monimuotoisuuden ilmentäjänä
- geneettinen monimuotoisuus

Evoluutio - elämän kehittyminen

- elämän syntyvaiheet
- lisääntymisstrategiat ja evoluutiovoimat
- lajien syntyminen ja häviäminen
- nykyinen eliökunta

Miten luonto toimii?

- elollisen ja elottoman luonnon vuorovaikutus
- ekosysteemien rakenne ja toiminta
- populaatioiden ominaisuudet
- lajien väliset suhteet
- eliöiden sopeutuminen ympäristöönsä ja levinneisyys

2. Solu ja perinnöllisyys (BI2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää solun merkityksen elämän perusyksikkönä, tunnistaa erilaisia soluja ja niiden rakenteita
- ymmärtää solurakenteiden kehityksen ja merkityksen sekä evoluutioprosessin kokonaisuuden
- osaa solun kemiallisen rakenteen ja toiminnan sekä osaa kytkeä ne yksilön toimintaan
- hallitsee solun energiatalouden prosessit ja niiden merkityksen
- tuntee geneettisen informaation rakenteen sekä sen siirtymisen solusta soluun ja sukupolvelta toiselle
- tietää miten geenit ohjaavat solun toimintaa
- osaa periytymisen lainalaisuuksien perusperiaatteet
- tietää kuinka soluja tutkitaan ja hallitsee kokeellisen työskentelyn taitoja.

KESKEISET SISÄLLÖT

Solu elämän perusyksikkönä

- miten soluja tutkitaan
- erilaisia soluja
- solun rakenne ja toiminta

Solun energiatalous

- energian sitominen
- energian vapauttaminen

Solujen toiminnan ohjaaminen

- DNA:n rakenne ja toiminta
- proteiinisynteesi

Solujen lisääntyminen

- mitoosi ja sen merkitys
- solujen jakautuminen, kasvu ja erilaistuminen

Periytymisen perusteet

- geenit ja alleelit
- sukusolut ja niiden synty meioosissa
- periytymismekanismit

Populaatiogenetiikka ja synteettinen evoluutioteoria

SYVENTÄVÄT KURSSIT**3. Ympäristöekologia (BI3)***TAVOITTEET*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa ekologian perusteet ja ymmärtää ihmisen toiminnan vaikutuksen elolliseen luontoon
- ymmärtää biodiversiteetin merkityksen ihmiskunnan tulevaisuudelle
- hahmottaa ympäristöongelmien syitä ja niiden seurauksia ekosysteemeissä
- tutustuu suomalaisiin ekosysteemeihin ja niiden erityispiirteisiin sekä perehtyy myös ihmisen muokkaamiin ekosysteemeihin
- tuntee ja osaa arvioida menetelmiä, joilla voidaan tarkkailla ympäristön tilaa ja ratkaista syntyneitä ongelmia
- osaa suunnitella ja toteuttaa pienen tutkimuksen ympäristön tilasta ja esittää sen tulokset
- kehittää ympäristölukutaitoaan, ymmärtää vastuunsa ympäristön tilasta ja osaa toimia kestävä kehityksen periaatteiden mukaisesti.

KESKEISET SISÄLLÖT

Ekologinen tutkimus

- ekologisten peruskäsitteiden syventäminen

- ekologisen tutkimuksen tehtävä
- ympäristön laadun indikaattorit
- oman tutkimuksen suunnittelu ja toteuttaminen

Biodiversiteetti ja sen merkitys

- biodiversiteetti luonnonvarana
- eliölajien ja elinympäristöjen uhanalaisuus ja suojelu
- biodiversiteetin väheneminen

Ekologiset ympäristöongelmat, niiden syyt ja ratkaisumahdollisuudet

- aineiden kiertoon liittyvät ongelmat
- paikalliset ympäristöongelmat

Suomen luonnon haavoittuvuus

- pohjoiset metsät
- suot
- järvet ja virtavedet
- Itämeri

Kestävä tulevaisuus

- ekologisesti kestävä kehitys ja yksilön valinnat
- rakennettu ympäristö ja kaupunkiekologia
- ekologisesti kestävä tuotanto
- ympäristötekniikan mahdollisuudet

4. Ihmisen biologia (BI4)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa ihmissolun erilaistumisen pääpiirteet sekä kudosten ja elinten rakenteet ja toimintaperiaatteet
- ymmärtää ihmisen kemiallisen tasapainon säätelymekanismeja sekä ulkoisten ja sisäisten tekijöiden vaikutuksia niihin
- ymmärtää hermoston toiminnan ja hormonaalisen viestinnän merkityksen yksilön toimintojen ohjaajana
- ymmärtää lisääntymiseen ja ihmisen elinkaareen liittyviä fysiologisia muutoksia sekä ihmisen yhteisöllisyyden merkityksen terveyden kannalta
- pystyy selittämään elimistön kykyä sopeutua muutoksiin ja puolustautua ulkoisia uhkia vastaan ja tuntee merkityksellisimpien sairauksien syntymekanismeja
- ymmärtää ihmisen lajinkehityksen sekä perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksen ihmisen terveyteen
- pystyy tarkastelemaan oppimiaan asioita arkielämän esimerkkien avulla ja tutustumaan alan uutisiin ja arvioimaan niitä kriittisesti.

KESKEISET SISÄLLÖT

Ihmisen solujen ja kudosten erityispiirteet

- solujen synty, kasvu ja erilaistuminen kudoksiksi sekä kantasolujen merkitys
- solujen vanheneminen ja kuolema
- syöpä

Elimistöjen rakenne, toiminta ja merkitys

- ruoansulatus ja ravitsemus
- hengityselimistö ja hengityksen säätely
- veri ja verenkierto
- erityselimistöt ja kemiallinen tasapaino
- tuki- ja liikuntaelimistö

Elintoimintojen säätely

- umpirauhaset ja hormonit
- hermosto ja aistit

- lämmönsäätely

Ihmisen lisääntyminen

- sukupuolinen kehitys ja seksuaalisuus
- hedelmöitys, raskaus ja synnytys

Ihmisen elämänkaari ja yhteisöllisyys

Perimän merkitys

- ihmisen evoluutio ja ihminen lajina
- perinnöllisyys ja terveys

Elimistön sopeutuminen ja puolustusmekanismit

- elimistön puolustusjärjestelmät
- ihminen ja mikrobit
- myrkylliset aineet ja mutageenit

5. Bioteknologia (BI5)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää tietoaan solun hienorakenteesta ja solun eri osien toiminnasta
- ymmärtää elämän keskeisten molekyylien rakenteen ja merkityksen solun toiminnassa
- hallitsee tärkeimpien mikrobiryhmien kuten bakteerien ja virusten rakenteen, toiminnan ja lisääntymisen periaatteet
- tuntee geenien toiminnan ja sen säätelyn
- tuntee geenien etsintä- ja tunnistusmenetelmiä sekä geenien siirtämisen tekniikan pääpiirteet ja hallitsee geeni- ja biotekniikan keskeiset käsitteet
- tuntee biotekniikan tarjoamia sovellusmahdollisuuksia eri biotieteissä ja teollisuudessa
- pystyy arvioimaan biotekniikan kehittymisen luomia mahdollisuuksia, uhkatekijöitä ja eettisiä ongelmia sekä tekemään niiden pohjalta perusteltuja arkielämän ratkaisuja.

KESKEISET SISÄLLÖT

Solun hienorakenne ja solujen välinen viestintä

Solut proteiinien valmistajina

- DNA:n, geenien ja genomien rakenne
- entsyymit solun ja biotekniikan työkaluina

Geenien toiminta

- geenin toiminta ja sen säätely
- mutaatiot

Geenitekniologia ja sen mahdollisuudet

- geenitekniikan menetelmät ja geenikartoitus
- geenitutkimus lääketieteessä
- geenitutkimus yksilöiden tunnistamismenetelmänä

Mikrobit ja niiden merkitys

- bakteerin ja viruksen rakenne, toiminta ja lisääntyminen
- bakteerien viljely ja käsittely
- mikrobit luonnossa ja ihmisen taloudessa

Biotekniikka teollisuudessa

Kasvien ja eläinten jalostus

Geenitekniikan etiikka ja lainsäädäntö

SOVELTAVAT KURSSIT

6. Yleisbiologiaa (BI6)

Syvennetään aikaisemmin opittua ja annetaan opiskelijalle entistä parempi kokonaiskuva siitä, kuinka biologian osa-alueet liittyvät toisiinsa. Kurssin painopistealueet sovitaan opiskelijoiden kanssa yhdessä. Kurssi valmistaa ainerealin varalle, erityisesti biologian näkökulmasta eri aineita integroivien kysymysten osalta.

7. Biologiaa erityiskiinnostuneille (BI7)

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka haluavat syventää tietojaan ja näkemyksiään biologiasta yli koulukurssien tarjoamien rajojen. Opiskelu on pitkälti itsenäistä siten, että opettaja ohjaa opiskelijaa syy- ja seuraussuhteiden huomaamiseen biologian eri aloilla ja etsii yhdessä opiskelijan kanssa sopivia tiedon lähteitä. Kurssilla myös verkotetaan opiskelijoita keskenään ja tarjotaan mahdollisuuksia yhteistyöhön korkeakoulujen, elinkeino-elämän ja ulkomaisten tahojen kanssa.

8.12 Maantiede

Maantieteessä tarkastellaan elottoman ja elollisen luonnon sekä ihmisen luomien järjestelmien rakennetta ja toimintaa. Maantieteen opetuksen tulee ohjata opiskelijaa tiedostamaan luonnon ja ihmistoiminnan vuorovaikutussuhteita sekä tarkastelemaan maailmaa muuttavana ja kulttuurisesti monimuotoisena elinympäristönä. Maantieteen opetuksessa integroituvat luonnontieteelliset ja yhteiskuntatieteelliset aiheet. Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija saa valmiuksia ympäristökysymysten alueelliseen jäsentämiseen ja kestävän kehityksen mukaisten ratkaisujen etsimiseen. Lukion maantieteen opetuksen tulee auttaa opiskelijaa ymmärtämään maailmanlaajuisia, alueellisia ja paikallisia ilmiöitä ja ongelmia sekä niiden ratkaisumahdollisuuksia. Tavoitteena on, että opiskelija oppii maantieteellisen tiedon avulla havaitsemaan muuttuvaan maailmaan vaikuttavia tekijöitä, muodostamaan perusteltuja mielipiteitä, ottamaan kantaa lähialueilla ja koko maailmassa tapahtuviin muutoksiin sekä toimimaan aktiivisesti luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opetuksen tavoitteet

Maantieteen opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- osaa hankkia, tulkita ja kriittisesti arvioida maantieteellistä tietoa, kuten karttoja, tilastoja, kirjallisia, digitaalisia ja muita medialähteitä sekä osaa hyödyntää monipuolisesti tietotekniikkaa
- maantieteellisten tietojen esittämisessä
- ymmärtää, mitä alueellisuus, tila ja paikka merkitsevät maantieteessä ja maantieteellisessä ajattelussa
- osaa kuvata luonnon ja ihmistoiminnan alueellisia ilmiöitä, rakenteita ja vuorovaikutussuhteita sekä osaa kriittisesti arvioida ajankohtaisia maailman tapahtumia
- osaa havainnoida, analysoida ja arvioida luonnonympäristön ja rakennetun ympäristön tilaa, niissä tapahtuvia muutoksia sekä ihmisten hyvinvointia paikallisesti ja maailmanlaajuisesti
- ymmärtää, mitä alueellinen kehittyneisyys merkitsee ja osaa pohtia mahdollisuuksia ratkaista taloudellisia ja sosiaalisia eriarvoisuusongelmia
- tuntee ja ymmärtää erilaisia kulttuureja sekä suvaitsee ja kunnioittaa erilaisuutta
- tuntee suunnittelun keinoja eri aluetasoilla ja tietää mahdollisuudet vaikuttaa oman ympäristönsä kehitykseen
- osaa toimia ympäröivän maailman kysymyksiin kantaaottavana ja kestävän kehityksen puolesta toimivana aktiivisena maailmankansalaisena.

Koulukohtaiset menetelmät:

- pyritään lähestymään asioita erityisesti nuoren näkökulmasta sekä ajankohtaisia että häntä lähellä olevia maantieteellisiä ilmiöitä tarkastellen
- pyritään käyttämään opetuksessa niin monipuolisia opetusmenetelmiä, että niiden kautta tavoitetaan erilaiset oppijat
- käytetään opetuksessa hyväksi Helsingin alueellista monimuotoisuutta ja tarvittaessa Helsingin kaupungin eri tahoja.

Aihekokonaisuudet

Aihekokonaisuuksista maantieteen opetuksessa ovat esillä erityisesti "kestävä kehitys", "aktiivinen kansalaisuus" sekä "kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus". Kestävään kehitykseen tähtäävät muun muassa omien valintojen merkitys sekä luonnon- että kulttuuriympäristöön. Pohdimme yhdessä myös keinoja

osallistua ja vaikuttaa sekä paikallisiin että maailmanlaajuisiin uhkiin ja mahdollisuuksiin. Kulttuuripiirteitten ymmärtämistä edistävät sekä oman että muiden kulttuurien taustojen tunteminen. Se myös valmistaa kohtaamaan luonnon- ja kulttuurimaantieteellisiä eroja.

Arviointi

Maantieteessä arvioidaan maantieteellisen ajattelun kehittymistä tietojen ja taitojen suhteen. Arvioinnin kohteina ovat peruskäsitteiden hallinta, valmius perustella maantieteellisiä väittämiä ja kannanottoja sekä taito havaita alueellisia riippuvuuksia. Arvioinnissa otetaan huomioon myös taito tulkita ja arvioida maantieteellistä tietoa sekä soveltaa maantieteellistä tietoa eri tilanteissa. Arvioitavia taitoja ovat maantieteellisen tiedon analysointi-, käsittely- ja esittämistaidot kuten kartan tulkintataito ja muut graafiset taidot sekä opiskelijan yhteistyötaidot.

Kurssien suoritusjärjestys

Pakolliset kurssit suositetaan suoritettavaksi ennen syventäviä kursseja. Sen jälkeen suoritusjärjestys on vapaa. Aineenopettajat ohjaavat kursseihin liittyvissä asioissa.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Sininen planeetta (GE1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa käyttää luonnonmaantieteen peruskäsitteitä
- ymmärtää maapallon planetaarisuudesta johtuvat ilmiöt
- osaa kuvata ilma-, vesi- ja kivikehän rakenteen ja toiminnan
- ymmärtää, miten ja miksi luonnonmaisemat muuttuvat ja osaa tulkita kuvista ja kartoilta luonnonmaisemien rakennetta, syntyä ja kehitystä
- ymmärtää elottoman ja elollisen luonnon vyöhykkeisyyden maapallolla
- osaa soveltaa hankkimaansa luonnonmaantieteellistä tietoa sekä paikallisesti että maailmanlaajuisesti

KESKEISET SISÄLLÖT

Maantieteellinen ajattelu

- Mitä on maantiede?
- maantiede luonnontieteenä
- maantieteellinen tietoaaines, tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kulku
- maailmankuvan muutos ja karttakuvan kehitys

Maan planetaarinen luonne

- aurinkokunnan synty ja perusrakenne
- Aurinko ja sen vaikutukset maapallolla
- Maan planetaariset liikkeet ja niistä johtuvat ilmiöt

Ilmakehä liikkeessä

- ilmakehän rakenne ja merkitys
- tuuli ja sen synty, planetaariset ja alueelliset tuulet sekä paikallistuulet

Vesikehä liikkeessä

- veden kiertokulku luonnossa
- sateiden synty ja jakautuminen
- meriveden liikkeet ja merkitys

Sää ja ilmasto

- sää ja sen ennustaminen
- lämpö- ja ilmastovyöhykkeet
- ilmastomuutos

Maapallon muuttuvat pinnanmuodot

- Maan rakenne

- endogeeniset ja eksogeeniset tapahtumat maanpinnan muokkaajina
Maapallon kasvillisuusvyöhykkeet
- kasvillisuusvyöhykkeiden sijainti ja kuvaus
- ihmisen toiminnan edellytykset ja vaikutukset eri kasvillisuusvyöhykkeillä
Luonnonmaisemien tulkinta karttojen ja kuvien avulla

2. Yhteinen maailma (GE2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa käyttää kulttuurimaantieteen käsitteitä sekä osaa tulkita ihmisen toimintaan liittyviä ilmiöitä ja rakenteita kulttuurimaantieteen teorioita ja malleja hyväksi käyttäen
- tuntee eri kulttuureja ja osaa arvioida niiden kehittymiseen vaikuttaneita tekijöitä
- osaa analysoida maapallon eri alueiden väestönkehitystä ja asutuksen piirteitä sekä kaupungistumisen syitä ja seurauksia
- osaa arvioida luonnonvarojen ja ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien vaikutusta ihmisen toimintaan eri alueilla sekä ymmärtää ekologisesti ja taloudellisesti kestävä kehityksen merkityksen
- tuntee aluesuunnittelun tavoitteita ja vaikuttamiskeinoja
- tuntee kehittyneisyyserojen erilaiset ilmenemismuodot
- osaa arvioida ihmisten hyvinvointia, ympäristön tilaa sekä kulttuurisesti ja sosiaalisesti kestävä kehitystä nyt ja tulevaisuudessa maapallon eri alueilla

KESKEISET SISÄLLÖT

Kulttuurimaantieteen olemus ja tehtävät

- lähestymistavat ja näkökulmat
- maantieteellinen mieltäminen ja miellekartat
- paikkojen kokeminen ja alueellinen identiteetti

Väestö ja asutus

- väestönkehitys ja väestönkasvu
- asutuksen alueellinen jakautuminen, muuttoliikkeet ja kaupungistuminen
- kulttuurit ja kulttuurien muuttuminen sekä vähemmistökulttuurit

Luonnonvarat

- luokittelu ja riittävyys

Alkutuotanto ja ympäristö

- ravinnontuotanto ja ravinnon riittävyys sekä kestävä maa- ja kalatalous
- maatalouden muodot
- metsät luonnonvarana ja kestävä metsätalous

Teollisuus ja energia

- raaka-aineet ja energialähteet
- teollisuuden sijainti
- kestävä teollisuuden ja energiatalouden periaatteet

Liikkuminen ja vuorovaikutus

- liikennejärjestelmät
- matkailu ja sen merkitys eri alueilla
- maailmankauppa
- alueellinen leviämisilmiö - maantieteellinen diffuusio

Ihmistoiminnan alueellinen rakenne

- ytimet ja periferiat
- maankäyttö maaseudulla ja kaupungeissa
- keskukset ja vaikutusalueet
- kulttuurimaisemien tulkinta karttojen ja kuvien avulla

Kehityksen ohjailu ja kestävä kehitys

- aluesuunnittelu ja osallistuvan suunnittelun periaatteet
- kehittyneisyyserot eri aluetasoilla

- kansainvälinen yhteistyö
- globalisaatio

SYVENTÄVÄT KURSSIT

3. Riskien maailma (GE3)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee luonnon toimintaan, ihmisen toimintaan sekä ihmisen ja luonnon vuorovaikutukseen liittyvät riskit maapallolla sekä osaa arvioida niiden merkitystä ihmisen ja ympäristön kannalta
- tuntee millaisia riskejä maapallon eri alueilla ilmenee sekä osaa vertailla ja arvioida eri alueiden riskiherkkyyttä sekä maailmanlaajuisesti että paikallisesti
- osaa arvioida alueiden kehittyneisyyden ja alueilla ilmenevien riskien välistä suhdetta
- osaa seurata ja kriittisesti arvioida ajankohtaisia riskiuutisia eri medioissa sekä osaa soveltaa oppimaansa tietoa riskiuutisten analysointiin ja arviointiin
- tietää, millaisten ratkaisujen avulla uhkia voidaan välttää tai niiden vaikutuksia lieventää
- ymmärtää, että ihminen vaikuttaa omalla toiminnallaan maapallon elinkelpoisuuteen sekä ihmisten hyvinvointiin ja turvallisuuteen
- tietää mahdollisuudet ennakoida ja varautua riskeihin, säädellä ristiriitoja sekä toimia kestävän kehityksen mukaisesti.

KESKEISET SISÄLLÖT

Riskien maantiede, riskien luokittelu ja merkitys

Luonnon toimintaan liittyvät riskit ja riskialueet

- avaruuteen liittyvät uhkat, endogeeniset riskit, myrskyt, tulvat, kuivuus ja eliöperäiset riskit
- luonnonriskeihin varautuminen

Ihmisen ja luonnon riippuvuuteen liittyvät ympäristöriskit ja riskialueet

- luonnonvarojen käyttöön liittyvät riskit: energiakysymykset ja luonnonvarojen riittävyys, puhtaan veden saatavuus, eroosio ja aavikoituminen, ilmaston muutos, saastuminen ja biodiversiteetin heikkeneminen
- mahdollisuudet estää ja pienentää ympäristöriskejä kestävän kehityksen keinoin

Ihmiskunnan riskit ja riskialueet

- väestönkasvu ja nälkä, kaupungistuminen, globalisoitumiseen liittyvät riskit, yhteiskunnalliset ja poliittiset jännitteet, sodat, pakolaisuus ja sosiaalinen eriarvoistuminen
- ristiriitojen säätelymahdollisuudet

Tekniset riskit

4. Aluetutkimus (GE4)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa kartografian perusteet
- tuntee maantieteellisten paikkatietojärjestelmien periaatteita ja sovellusmahdollisuuksia
- osaa kerätä tiettyyn alueeseen liittyvää tietoa eri tavoin kuten kenttähavainnoinnin, kyselyn tai haastattelun avulla sekä kartastoista, kartoista, tilastoista ja muista lähteistä
- osaa käyttää tietoverkkoja aineistojen hankinnassa, vuorovaikutteisessa työstämisessä ja tulosten julkaisemisessa
- osaa visualisoida alueellista tietoa karttoina, diagrammeina ja valokuvina
- osaa analysoida ja tulkita hankkimaansa aineistoa ja laatia aineiston avulla kuvauksen alueesta
- osaa tieteellisen kirjoittamisen periaatteet, kuten kriittisen lähteiden käytön ja viittaustekniikan sekä tuntee tekijänoikeudet.

KESKEISET SISÄLLÖT

Kartografian perusteet ja maantieteelliset lähdeaineistot

- kenttähavainnot, kysely ja haastattelu
- kartat, niiden mittakaavat, karttaprojektiot ja karttatyypit, ilmakuvat ja satelliittikuvat
- numeeriset lähteet sekä niiden visualisointi karttoina ja diagrammeina
- painettu lähdekirjallisuus ja digitaalisessa muodossa kuten tietoverkoissa ja CD-ROM-tallenteina olevat lähteet

Paikkatietojärjestelmät

- paikkatiedon perusteet ja sen sovellusmahdollisuudet
- esimerkkejä maantieteellisen lähdeaineiston käsittelystä, tulkinnasta ja visualisoinnista eritasoisilla alueilla paikkatieto-ohjelman avulla

Oma aluetutkimus

- tutkimusalueen valinta
- aineiston keruu karttojen, tilastojen, digitaalisen paikkatietoaineiston tai muiden tietolähteiden avulla, aineiston käsittely ja tulkinta sekä pienimuotoisen aluekuvauksen raportointi
- aihealueet: tutkimusalueen sijainti osana laajempia aluekokonaisuuksia, alueen koko, luonnonolot, väestö ja asutus, luonnonvarat ja maankäyttö, elinkeinot, liikenne ja palvelut, alueen jako osa-alueisiin sekä alueen ongelmat ja kehittäminen

SOVELTAVAT KURSSIT

5. Yleismaantiedettä (GE5)

Kurssilla syvennetään opiskelijan tietoja luonnon- ja kulttuurimaantieteessä sekä aluetutkimuksessa ja uhkien ja mahdollisuuksien maailmassa siten, että hän selviää mahdollisimman hyvin ainerealin kysymyksistä. Kurssilla paneudutaan maantieteen näkökulmasta eri aineiden välisiin integroiviin aiheisiin. Kurssin painopistealueet sovitaan opiskelijoiden kanssa yhdessä.

6. Maantiedettä erityiskiinnostuneille (GE6)

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka haluavat syventää tietojaan ja näkemyksiään maantieteestä yli koulukurssien tarjoamien rajojen. Opiskelu on pitkälti itsenäistä, ja tapahtuu mahdollisesti verkko-opetuksen avulla. Kurssin opiskelijat verkotetaan keskenään ja autetaan heitä yhteyksissä korkeakouluihin, elinkeinoelämään ja ulkomaille. Kurssi suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa ja se voi käsittää myös yleissivistäviä luentoja.

8.13 Fysiikka

Fysiikka on empiirinen luonnontiede, jossa luonnon perusrakennetta ja ilmiöitä pyritään ymmärtämään ja selittämään käyttäen luonnosta kokeellisin menetelmin saatavaa tietoa. Tavoitteena on löytää luonnossa yleispäteviä lainalaisuuksia ja esittää ne matemaattisina malleina.

Fysiikan opiskelulle luonteenomainen kokeellisuus voi olla aihepiirin, opetuksen vaiheen ja välineiden mukaan opiskelijoiden omakohtaista työskentelyä, opettajan esittämiä demonstraatioita, vierailujen, videoiden tai vain kerronnan kautta tapahtuvaa toimintaa. Kokeellisuudella tuetaan opiskelijaa omaksumaan uusia luonnontieteellisiä käsitteitä, periaatteita ja malleja. Fysiikan opiskelu kehittää opiskelijan kokeellisen työskentelyn ja yhteistyön taitoja. Kokeellisuus auttaa opiskelijaa hahmottamaan luonnontieteiden luonnetta ja tukee luonnontieteellisen ajattelun kehittymistä.

Opiskelija oppii tarkastelemaan luonnon rakenteita ja ilmiöitä omien aikaisempien tietojensa ja käsitystensä valossa. Hän oppii tiedostamaan ja kyseenalaistamaan ennakkokäsityksiään ja tarkentamaan maailmankuvaansa hankkimansa uuden tiedon perustella. Opiskelija oppii suunnittelemaan kokeita yhdessä ja keskustelemaan kokeellisesti hankitusta tiedosta tai aineistosta, sen käsittelystä ja mallintamisesta sekä sen luotettavuuden arvioimisesta. Opiskelijayhteisö oppii jakamaan uuden tiedon keskenään.

Luonnontieteiden opiskelussa tiedon hankkimiseen käytetään kokeellisia menetelmiä, erilaisia tiedon lähteitä sekä tapoja käsitellä tietoa. Fysikaalisen tiedon lähteenä on ensisijaisesti luonto. Koulussa luonnontieteellisen tiedon lähteinä ovat lisäksi oppi- ja tietokirjat, digitaaliset tietovarannot ja alan asiantuntijat.

Opetuksen tavoitteet

Fysiikan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- tiedostaa ihmisen osana luontoa ja ymmärtää fysiikan merkityksen luonnon ilmiöiden mallintamisessa
- ymmärtää kokeellisen toiminnan ja teoreettisen pohdiskelun merkityksen luonnontieteellisen tiedon muodostumisessa
- hahmottaa fysiikan merkityksen tieteessä, taiteessa, tekniikassa, kommunikaatiossa ja elinkeinoelämässä sekä ihmisen arkiympäristössä
- vaikuttaa aktiivisesti ja vastuullisesti terveellisen ja turvallisen ympäristön luomiseksi
- jäsentää käsitystään luonnon rakenteista ja ilmiöistä fysiikan käsitteiden ja periaatteiden avulla
- pystyy ratkaisemaan luonnontieteiden ja teknologian alaan kuuluvia ongelmia fysiikan lakeja ja käsitteitä luovasti hyväksi käyttäen
- hankkii ja käsittelee tietoa yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa asiantuntijayhteisön tapaan
- suunnittelee ja tekee yksinkertaisia mittauksia, kykenee tulkitsemaan ja arvioimaan tuloksia sekä soveltamaan niitä
- hyödyntää erilaisia tietolähteitä tiedonhankinnassa sekä kykenee esittämään ja julkistamaan tietoja monipuolisella tavalla myös teknisiä apuvälineitä käyttäen
- tarkastelee fysiikan merkitystä yksilön ja yhteiskunnan kannalta sekä ihmistä fysiikan tietojen soveltajana, tutustuu fysiikan sovelluksiin ja niiden taitavaan, eettiseen ja hallittuun käyttöön tuotteiden aikaansaamisessa ja arkielämän helpottamisessa sekä saa valmiuksia ymmärtää teknologisten sovellusten vaikutuksia.

Arviointi

Fysiikassa arvioidaan opetussuunnitelman perusteissa esitettyjen kurssikohtaisten fysiikan tietojen ja niiden soveltamistaitojen saavuttamista erityisesti matemaattisia malleja käyttäen. Arvioinnin kohteena voivat olla myös tiedonkäsittelytaitojen, kokeellisen työskentelyn taitojen sekä muiden opiskelua tukevien taitojen kehittyminen, kuten fysikaalisen ongelman ratkaisuprosessin jäsennetty kuvaaminen.

Kurssien suoritusjärjestys

Kurssi edellyttää kurssit

FY1	-
FY2	FY1
FY3	FY1
FY4	FY1
FY5	FY1 ja FY4
FY6	FY1
FY7	FY1 ja FY6
FY8	FY1 ja FY3
FY9	FY1-FY5
FY10	FY1-FY6
FY11	FY1-FY4, FY8
FY12	FY1-FY2
FY13	FY1-FY3, FY6
FY14	-

Itsenäinen suoritus

Kursseja FY1 ja FY9 - FY14 ei ole mahdollista suorittaa itsenäisesti. Muut kurssit FY2 - FY8 on mahdollista suorittaa itsenäisesti.

Opiskelijan on haettava hyväksyntä itsenäiselle suorittamiselle ao. aineen opettajalta. Itsenäisen suorituksen tavoitteena on opiskelijan opiskelustaan ottaman oman vastuun kehittäminen sekä harjaantuminen itsenäiseen työskentelyyn. Opiskelija on itse vastuussa laatimansa opiskeluaikataulun ja työsuunnitelman noudattamisesta. Itsenäisen suorituksen ottaa vastaan opettaja, jolla kyseinen kurssi on opetuksessa. Suoritus osoitetaan erikseen sovittavan kokeen tekemisellä ja muilla tehtävillä.

Itsenäisesti suoritetusta kurssista on saatava hyväksytty arvosana. Mikäli itsenäisen kurssin suoritus on

hylätty, opiskelijalle varataan yksi uusintakerta suorituksen tekemiseksi hyväksytysti. Jos uusintasuorituskin on hylätty, voi opiskelija suorittaa kurssin vain lähiopiskelussa. Mikäli opiskelija ilman hyväksyttävää syytä on poissa itsenäisen suorituksen tentistä, suoritus mitätöityy eikä opiskelijan enää ole mahdollista suorittaa kyseistä kurssia itsenäisesti.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Fysikaalista tietoa luonnosta saadaan havainnoimalla ja mittaamalla. Fysiikan opiskelu antaa valmiuksia ajattelulle, jossa päätelmät tehdään todellisten, mittaamalla saatujen tietojen perusteella. Tällaisia päättelytaitoja tarvitaan päätöksenteossa kaikilla yhteiskunnan ja elinkeinoelämän alueilla. Ihmiskunnan elämä maapallolla edellyttää suotuisia olosuhteita, joihin monet ihmisen toimenpiteet vaikuttavat. Demokraattisessa päätöksenteossa jokainen joutuu ottamaan kantaa esimerkiksi energian tuotantoon, elintason kohottamiseen ja ympäristökysymyksiin. Oman perustellun mielipiteen muodostamista energiantuotannosta ja siitä keskustelemista muiden kanssa harjoitellaan kursseilla FY1, FY2 ja FY8.

Hyvinvointi ja turvallisuus

Taloudellinen vauraus on osa nykyistä yhteiskuntamme hyvinvointia. Teollistuminen ja teknologinen kehittyminen ovat osaltaan olleet mahdollistamassa länsimaista talouskasvua. Fysiikassa tarkastellaan sellaisia teknisiä oivalluksia, jotka ovat muuttaneet metsästys- ja maatalousyhteiskuntaa kohti nykyistä korkean teknologian mallia. Turvallisuusteemaa käsitellään erityisesti liikennefysiikassa (FY4), energiantuotannossa (FY2 ja FY8) sekä sähkötekniikassa (FY7).

Kestävä kehitys

Yksi ihmiskunnan suurimpia haasteita on siirtyä kestävä kehityksen mukaiseen energiatalouteen. Ilmaston muutosta voidaan hidastaa esimerkiksi uusiutuvien energialähteiden käytön laajentamisella, ydinvoiman käytöllä ja energian käytön hyötysuhteen parantamisella. Näitä teemoja käsitellään kursseilla FY2 ja FY8.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Ihminen on aina muodostanut käsityksensä maailmasta havaintojen, perimätiedon ja oivallusten kautta. Myyttinen maailmankuva on vaihtunut uskonnolliseksi ja edelleen tieteelliseksi. Kulttuuri kuvastaa oman aikansa käsitystä maailmasta. Fysiikalla tieteenä on suuri merkitys maailmankuvan muuttumisessa. Merkittävimpiä oivalluksia ovat olleet höyrykoneen ja sähkönsäädin keksiminen, sekä modernin maailmankuvan kehittyminen. Tämän historiallisen kehityksen jäsentyminen tulee esille kaikilla fysiikan kursseilla, mutta erityisesti kursseilla FY1, FY2, FY6, FY8 ja FY14. Kulttuuri-identiteetin tunnistaminen mahdollistaa nykyisten arvojen välittämisen edelleen seuraaville sukupolville. Tieteellinen ja teknologinen maailmankuvamme rakentuu osin juuri fysiikan tietojen varaan.

Teknologia ja yhteiskunta

Nyky-yhteiskunnassa käytössä oleva energiatekniikka, liikennevälineet, sähkö-, vesi- ja viemäriverkot sekä tiedonsiirtojärjestelmät ovat meille itsestään selviä. Kaikkien näiden järjestelmien suunnitteluun, rakentamiseen ja ylläpitoon on tarvittu ja tarvitaan fysiikan tietoja. Eri alojen teknologioihin tutustutaan kaikilla fysiikan kursseilla, mutta erityisesti kursseilla FY1, FY2, FY7 ja FY8.

Viestintä- ja mediaosaaminen

Jokaisella fysiikan kurssilla harjaannutetaan opiskelijoiden viestintätaitoja. Fysiikan opiskelu opettaa myös havainnoimaan ja erittelemään median kuvaaman maailman suhdetta todellisuuteen, sillä fysiikan tietoja käytetään paitsi tekniikassa ja teollisuudessa myös mm. urheilussa, sääennusteissa, rikostutkimuksessa, arkeologiassa, viihteessä, taiteentutkimuksessa ja sodissa. Fysiikan tietojen karttuessa myös fysiikasta lainatulla käsitteistöllä mediassa esillä olevat virheelliset arkitiedot on mahdollista tunnistaa.

1. Fysiikka luonnontieteenä (FY1)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- saa tyydytystä tiedon ja ymmärtämisen tarpeelleen sekä saa vaikutteita, jotka herättävät ja syventävät kiinnostusta fysiikkaa kohtaan
- tutustuu aineen ja maailmankaikkeuden rakenteeseen liittyviin peruskäsitteisiin ja osaa jäsentää käsitystään luonnon perusrakenteista ja ilmiöistä fysiikan käsitteiden ja periaatteiden avulla
- ymmärtää, kuinka luonnontieteellinen tieto rakentuu kokeellisen toiminnan ja siihen kytkeytyvän mallintamisen kautta
- suunnittelee ja tekee yksinkertaisia luonnontieteellisiä kokeita sekä kykenee tulkitsemaan ja arvioimaan kokeellisesta saatua tietoa ja esittämään sitä muille
- tulkitsee ja mallintaa kokeellisen työn tuloksia graafisesti
- käyttää opiskelun tukena tieto- viestintätekniikkaa

Keskeiset sisällöt

- fysiikan merkitys historian eri vaiheissa ja nykyaikana
- aineen ja maailmankaikkeuden rakenteet ja perusvuorovaikutukset
- energian, erityisesti säteilyn, sitoutuminen ja vapautuminen luonnon ja ihmisen aikaansaamissa prosesseissa
- kokeellisuus ja mallintaminen perustana fysikaalisen tiedon rakentumisessa, mittaaminen, tulosten esittäminen ja niiden luotettavuuden arviointi
- voima liikkeen muutoksen aiheuttajana
- liikkeen kuvaamisessa tarvittavat peruskäsitteet ja liikkeen graafinen esitys

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Syventävien kurssien tavoitteena on, että opiskelija

- saa valmiuksia opiskella luonnontieteellisillä ja luonnontieteitä soveltavilla aloilla
- tutkii luonnon ilmiöitä sekä mallintaa ja esittää niitä matemaattisten ja graafisten menetelmien avulla
- rakentaa fysiikan malleja ja käyttää niitä ennusteiden tekemiseen
- tutkii ja havainnollistaa malleja tieto- ja viestintätekniikan avulla
- tutustuu klassisen fysiikan osa-alueisiin ja modernin fysiikan alkeisiin
- tutustuu fysiikan eri osa-alueisiin liittyvään teknologiaan
- tutustuu fysiikan merkitykseen yhteiskunnan eri alueilla
- tutustuu fysiikan sovelluksiin ja niihin liittyviin turvallisuustekijöihin.

2. Lämpö (FY2)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee lämpöön liittyvät ilmiöt
- tutkii aineen termodynaamiseen tilaan tai lämpöopin pääsääntöihin liittyviä ilmiöitä
- saa valmiuksia osallistua ympäristöä ja teknologiaa koskevaan kriittiseen keskusteluun ja päätöksentekoon.

Keskeiset sisällöt

- kaasujen tilanmuutokset ja lämpölaajeneminen
- paine, hydrostaattinen paine
- kappaleiden lämpeneminen, jäähtyminen, olomuodon muutokset ja lämpöenergia
- mekaaninen energia, työ, teho ja hyötysuhde
- lämpöopin pääsäännöt, sisäenergia
- energiavarat

3. Aallot (FY3)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- saa yleiskuvan luonnon jaksollisista ilmiöistä ja perehtyy niitä selittäviin keskeisiin periaatteisiin.
- perehtyy värähdys- ja aaltoliikkeen perusteisiin tutkimalla mekaanista värähtelyä, ääntä tai sähkömagneettisia aaltoja.

Keskeiset sisällöt

- harmoninen voima ja värähdysliike
- aaltoliikkeen synty ja aaltojen eteneminen
- aaltoliikkeen interferenssi, diffraktio ja polarisoituminen
- heijastuminen, taittuminen ja kokonaisheijastuminen
- valo, peilit ja linssit
- ääni, melun terveysvaikutukset ja kovalta ääneltä suojautuminen

4. Liikkeen lait (FY4)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää liikkeeseen liittyviä ilmiöitä ja käsittelee niitä selittäviä malleja
- tutkii etenemisliikkeeseen liittyviä ilmiöitä kokeellisesti ja perehtyy niiden avulla Newtonin lakeihin
- ymmärtää säilymislakien merkityksen fysiikassa.

Keskeiset sisällöt

- liikkeen mallit ja Newtonin lait
- etä- ja kosketusvoimat, erityisesti liikettä vastustavat voimat, noste
- liikemäärän säilyminen ja impulssiperiaate
- liike- ja potentiaalienergia sekä työperiaate
- värähdysliikkeen energia

5. Pyöriminen ja gravitaatio (FY5)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää osaamistaan mekaniikassa sekä statiikkaan ja pyörimiseen liittyvien ilmiöiden laskennallista hallintaa
- syventää tuntemustaan mekaniikan maailmankuvasta.

Keskeiset sisällöt

- momentti ja tasapaino pyörimisen suhteen
- pyörimisliikkeen mallit, tasainen ja tasaisesti kiihtyvä pyörimisliike
- pyörimisen liikeyhtälö
- pyörimismäärän säilyminen
- pyörimisliikkeen energia
- ympyräliike ja ympyräliikkeen kiihtyvyys
- gravitaatio ja gravitaation alainen liike
- heittoliike ja planeettojen liike
- satelliitit ja niiden käyttö

6. Sähkö (FY6)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää sähköön liittyviä peruskäsitteitä, tutustuu mittaustekniikkaan
- osaa tehdä sähköopin perusmittauksia sekä rakentaa ja tutkia yksinkertaisia virtapiirejä.

Keskeiset sisällöt

- sähköpari, sähkövirran kulku metallijohteessa
- jännitteen ja sähkövirran mittaaminen
- Ohmin laki
- Joulen laki
- vastukset, vastusten kytkennät ja Kirchhoffin lait
- Coulombin laki, homogeeninen sähkökenttä ja aine sähkökentässä
- kondensaattori, kytkennät ja energia
- sähkövirran kulku puolijohteessa, esimerkkinä diodi

7. Sähkömagnetismi (FY7)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- syventää tuntemustaan sähkömagnetismin ilmiöistä
- perehtyy sähköturvallisuuteen
- syventää tuntemustaan sähkömagneettisten ilmiöiden merkityksestä yhteiskunnassa.

Keskeiset sisällöt

- magneettinen voima, magneettikenttä ja aine magneettikentässä
- varattu hiukkanen homogeenisessa sähkö- ja magneettikentässä
- induktiolaki ja Lenzin laki
- induktioilmiöitä - pyörrövirrat, generaattori ja itseinduktio
- energian siirto sähkövirran avulla
- tehollisen jännitteen ja sähkövirran mittaaminen sekä impedanssin taajuusriippuvuuden määrittäminen
- värähtelypiiri ja antenni, sähkömagneettinen viestintä
- sähköturvallisuus
- energiateollisuus

8. Aine ja säteily (FY8)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu kvantittumiseen, dualismiin sekä aineen ja energian ekvivalenssiin aineen rakennetta ja rakenneosien dynamiikkaa hallitsevin periaatteina
- syventää kokonaiskuvaa fysiikan kehityksestä ja sen pätevyysalueesta luonnonilmiöiden tulkitsijana.

Keskeiset sisällöt

- sähkömagneettinen säteily
- röntgensäteily
- mustan kappaleen säteily
- valosähköilmiö
- säteilyn hiukkasluonne ja hiukkasten aaltoluonne
- atomimallit esimerkkinä Bohrin atomimalli
- kvantittuminen, viivaspektri, atomin energiatilat ja energiatasokaavio
- atomiytimen rakenne
- radioaktiivisuus ja säteilyturvallisuus
- massan ja energian ekvivalenssi
- ydinreaktiot ja ydinenergia
- aineen pienimmät osat ja niiden luokittelu

KOULUKOHTAISET SOVELTAVAT KURSSIT

9. Fysiikan kertauskurssi (FY9)

Pohjatietoina edellytetään kurssien FY1 – FY5 suoritus.

Kurssilla harjoitellaan reaalikokeeseen vastaamista, kootaan yhteen eri fysiikan osa-alueet ja muodostetaan kokonaiskuva. Syvennetään eri osa-alueiden osaamista laskennallisella tasolla.

10. Tekninen fysiikka (FY10)

Tavoitteet: Kerrata fysiikan ja matematiikan ne osa-alueet, joita teknisten alojen korkeakoulut painottavat pääsykokeissaan.

Keskeiset sisällöt:

- kerrataan aihealueita, jotka useimmin esiintyvät teknisten alojen pääsykokeissa
- opetellaan ratkaisemaan teknisten alojen pääsykoetehtäviä

11. Lääketieteellinen fysiikka (FY11)

Tavoitteet: Kerrata fysiikan ne osa-alueet, joita yliopistojen lääke- ja eläinlääketieteelliset tiedekunnat ja farmasia-alan oppilaitokset painottavat pääsykokeissaan.

Keskeiset sisällöt:

- mekaniikka
- kerrataan aihealueita, jotka useimmin esiintyvät lääketieteellisten alojen pääsykokeissa
- opetellaan ratkaisemaan lääketieteellisten alojen pääsykoetehtäviä

12. Kokeellinen fysiikka 1 (FY12)

Kurssilla tutkitaan kokeellisesti ilmiöitä fysiikan eri osa-alueilta ja opetellaan raportoimaan tehty koe ja kokeen tulokset. Kurssi voi sisältää mahdollisuuksien mukaan vierailuja ja ekskursioita erilaisiin tutkimus- ja teollisuuslaitoksiin.

Tavoitteet:

Oppia luomaan sopivia koejärjestelyjä, suorittamaan tarkkoja mittauksia ja raportoimaan niistä. Kurssilla keskitytään lähinnä mekaniikan ja aaltoliikkeen ilmiöihin.

Keskeiset sisällöt:

- maan vetovoiman aiheuttaman putoamiskiihtyvyyden määrittäminen
- liikemäärän ja energian säilymislain tarkastelu
- kitkan tarkastelu ja eri aineiden välisten kitkakertoimien määrittäminen
- taittumis- ja heijastumislain tarkastelu
- mittauspöytäkirjojen ja työselostusten laatiminen

13. Kokeellinen fysiikka 2 (FY13)

Tavoitteet: Oppia luomaan sopivia koejärjestelyjä, suorittamaan tarkkoja mittauksia ja raportoimaan niistä. Kurssilla keskitytään lähinnä lämpö- ja sähköopin ilmiöihin.

Keskeiset sisällöt:

- lämmön johtumisen tarkastelu ja eri aineiden ominaislämpökapasiteettien määrittäminen
- tilanyhtälöiden tarkastelu
- virtapiirien tarkastelu mittausten avulla
- kondensaattorin ja käämin energian mittaaminen
- laitteiden resistanssin, kapasitanssin, induktanssin ja impedanssin kokeellinen määrittäminen
- radioaktiivisen aineen puoliintumisaajan määrittäminen
- mittauspöytäkirjojen ja työselostusten laatiminen

14. Tähtitiede (FY14)

Kurssi on tähtitieteen alkeiskurssi lukiolaisille. Lähtövaatimuksena ovat peruskoulun luonnontieteen tiedot, mutta opiskelijalle on eduksi osata fysiikkaa mahdollisimman paljon.

Tavoitteet

Kurssilla on tavoitteena oppia avaruuden rakenteet lähiavaruudesta syvään avaruuteen sekä avaruuden tapahtumien ymmärtäminen fysiikan tietämyksen avulla. Lisäksi tavoitteena on tähtitieteen historiaan ja havaintovälineisiin tutustuminen.

Keskeiset sisällöt

Kurssilla käsitellään tähtitieteen historiaa ja avaruuden rakenteet Aurinkokunnasta lähtien tähtiavaruuden kautta syvään avaruuteen. Erilaisia avaruuden tapahtumia selitetään fysiikan periaatteita käyttäen. Teoriaosan painotus voi vaihdella esimerkiksi ajankohtaisten tutkimustulosten mukaan.

8.14 KEMIA

Kemian opetuksen tarkoituksena on tukea opiskelijan luonnontieteellisen ajattelun ja nykyaikaisen maailmankuvan kehittymistä osana monipuolista yleissivistystä. Opetus välittää kuvaa kemiasta yhtenä keskeisenä perusluonnontieteenä, joka tutkii ja kehittää materiaaleja, tuotteita, menetelmiä ja prosesseja kestävän kehityksen edistämiseksi. Opetus auttaa ymmärtämään jokapäiväistä elämää, luontoa ja teknologiaa sekä kemian merkitystä ihmisen ja luonnon hyvinvoinnille tutkimalla aineita, niiden rakenteita ja ominaisuuksia sekä aineiden välisiä reaktioita.

Kemian opetukselle on luonteenomaista kemiallisten ilmiöiden ja aineiden ominaisuuksien havaitseminen ja tutkiminen, ilmiöiden tulkitseminen ja selittäminen mallien ja rakenteiden avulla, ilmiöiden kuvaaminen kemian merkkikielellä sekä ilmiöiden mallintaminen ja matemaattinen käsittely. Monipuolisin työtavoin ja arviointimenetelmin opiskelijoita ohjataan kemian tietojen ja taitojen sekä persoonallisuuden kaikkien osa-alueiden kehittämiseen. Kemian opetuksen toteutuksessa pyritään ottamaan huomioon opiskelijoiden opiskeluvalmiudet ja luodaan myönteinen kuva kemialla sekä sen opiskelua kohtaan.

Opetuksen tavoitteet

Kemian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- osaa kemian keskeisimmät peruskäsitteet ja tietää kemian yhteyksiä jokapäiväisen elämän ilmiöihin sekä ihmisen ja luonnon hyvinvointiin
- osaa kokeellisen työskentelyn ja muun aktiivisen tiedonhankinnan avulla etsiä ja käsitellä tietoa elämän ja ympäristön kannalta tärkeistä kemiallisista ilmiöistä ja aineiden ominaisuuksista sekä arvioida tiedon luotettavuutta ja merkitystä
- osaa tehdä ilmiöitä koskevia kokeita ja oppii suunnittelemaan niitä sekä osaa ottaa huomioon työturvallisuusnäkökohdat
- osaa tulkita ja arvioida hankkimaansa tietoa ja keskustella siitä sekä esittää sitä muille
- perehtyy tieto- ja viestintätekniikan mahdollisuuksiin tiedonhankinnan ja mallintamisen välineinä
- perehtyy nykyaikaiseen teknologiaan teollisuudessa ja ympäristötekniikassa
- osaa käyttää kemiallista tietoa kuluttajana terveyden ja kestävän kehityksen edistämässä sekä osallistuttaessa luontoa, ympäristöä ja teknologiaa koskevaan keskusteluun ja päätöksentekoon
- saa kokemuksia, jotka herättävät ja syventävät kiinnostusta kemialla ja sen opiskelua kohtaan.

Arviointi

Kemiassa arvioinnin kohteena on kemiallisen tiedon ymmärtäminen sekä soveltamisen taito.

Arvioinnissa tulisi lisäksi ottaa huomioon kokeellisen tiedonhankinnan ja käsittelytaitojen kehittyminen, johon kuuluvat

- havaintojen tekeminen, mittausten ja kokeiden suunnittelu ja toteutus
- työvälineiden ja reagenssien turvallinen käyttö
- tulosten esittäminen sekä suullisesti että kirjallisesti
- tulosten tulkitseminen, mallintaminen ja arviointi
- johtopäätösten tekeminen ja soveltaminen

Kemiassa arvioinnin menetelminä voi käyttää kurssikokeita, osallistumisaktiivisuuden seuranta, kokeellista työskentelyä, työselostuksia, projektitoita, esitelmiä tai tutkielmia. Lisäksi opiskelijan käsitteellisten ja menetelmällisten tietojen ja taitojen kehittymistä seurataan jatkuvasti.

Pakollinen kurssi ja syventävät kurssit arvioidaan numeroin ja soveltavat kurssit suoritusmerkinnällä.

Suoritusjärjestys

Kemian kursseja KE1-KE5 suositellaan opiskelemaan numerojärjestyksessä. Poikkeavasta järjestyksestä voi pakottavasta syystä neuvotella opettajan kanssa. Kertauskurssi edellyttää, että kurssit 1-5 on käyty.

Työkurssi edellyttää vähintään pakollisen kurssin suorittamista. Aineenopettaja ohjaa opiskelijoita kurssijärjestykseen ja kursseihin liittyvissä kysymyksissä.

Itsenäinen suorittaminen

Kurssien itsenäiseen suorittamiseen tulee olla painavat syyt. Itsenäisestä opiskelusta ja siihen kuuluvista tehtävistä on aina sovittava opettajan kanssa. Kurssit suoritetaan etupäässä osallistumalla kurssikokeeseen.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Yritteliäisyys ja oma-aloitteisuus sekä kyky tehdä johtopäätöksiä harjaantuvat kaikilla kemian kursseilla mm. kokeellisen työskentelyn, erilaisten selosteiden tai tutkielmien avulla.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Tutustuminen kemian historiaan, kehitykseen ja tämän hetkiseen tietämykseen antaa kuvan siitä, miten luonnontieteet vaikuttavat kulttuuriin ja maailmankuvan muodostumiseen.

Hyvinvointi ja turvallisuus

Kemiallisten tapahtumien ja ympäröivän maailman yhteyden hahmottaminen auttaa ymmärtämään hyvinvoinnin perusedellytyksiä.

Kestävä kehitys

Kestävän kehityksen tavoitteena on luonnonvarojen järkevä käyttö sekä päästöjen rajoittaminen kulutusta vähentämällä ja järkeistämällä. Näitä teemoja käsitellään kaikilla kemian kursseilla.

Teknologia ja yhteiskunta

Uusien raaka-aineiden valmistaminen ja korvaavien tekoaineiden kehittäminen, mm. tekstiilituotannossa ja metallien korvaamiseksi, ovat tärkeässä asemassa nyky-yhteiskunnassa. Kaikilla kemian kursseilla käsitellään näihin asioihin liittyvää aineistoa.

Viestintä ja mediaosaaminen

Kursseilla voidaan harjaannuttaa opiskelijoiden viestintätaitoja ja mediaosaamista mm. keskustelujen, työselostuksien, esitelmien ja tutkielmien avulla.

PAKOLLINEN KURSSI

1. Ihmisen ja elinympäristön kemia (KE1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- saa kuvan kemiasta, sen mahdollisuuksista ja merkityksestä
- syventää aiemmin opittujen kemian perusteiden ymmärtämistä kurssilla käsiteltävien asioiden yhteydessä
- osaa orgaanisten yhdisteiden rakenteita, niiden ominaisuuksia ja reaktioita sekä ymmärtää niiden merkityksen ihmiselle ja elinympäristölle
- tuntee erilaisia seoksia sekä niihin liittyviä käsitteitä
- kehittää tietojen esittämisessä ja keskustelussa tarvittavia valmiuksia
- oppii kokeellisen työskentelyn, kriittisen tiedonhankinnan ja -käsittelyn taitoja
- osaa tutkia orgaanisten yhdisteiden ominaisuuksia ja reaktioita, tuntee erotus- ja tunnistamismenetelmiä sekä osaa valmistaa liuoksia.

KESKEISET SISÄLLÖT

- orgaanisia yhdisteryhmiä kuten hiilivetyjä, orgaanisia happiyhdisteitä, orgaanisia typpiyhdisteitä sekä niiden ominaisuuksia ja sovelluksia

- orgaanisissa yhdisteissä esiintyvät sidokset sekä poolisuus
- erilaiset seokset, ainemäärä, pitoisuus
- orgaanisten yhdisteiden hapettumis- ja pelkistymisreaktioita sekä protoninsiirtoreaktioita

SYVENTÄVÄT KURSSIT

2. Kemian mikromaailma (KE2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee aineen rakenteen ja ominaisuuksien välisiä yhteyksiä
- osaa käyttää aineen ominaisuuksien päättelyssä erilaisia kemian malleja, taulukoita ja järjestelmiä
- ymmärtää orgaanisten yhdisteiden rakenteita ja tuntee rakenteen määrittämisessä käytettäviä menetelmiä
- osaa tutkia esimerkiksi kokeellisesti ja erilaisia malleja käyttäen aineiden rakenteeseen, ominaisuuksiin ja reaktioihin liittyviä ilmiöitä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- alkuaineiden ominaisuudet ja jaksollinen järjestelmä
- elektroniverhon rakenne ja atomiorbitaalit
- hapetuslukuja määrityminen ja yhdisteen kaava
- kemiallinen sidos, sidosenergia ja aineen ominaisuudet
- atomiorbitaalien hybridisoituminen ja orgaanisten yhdisteiden sidos- ja avaruusrakenne
- isomeria

3. Reaktiot ja energia (KE3)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää kemiallisen reaktion tapahtumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä niiden merkityksen elinympäristössä (teollisuus)
- ymmärtää energian sitoutumisen ja vapautumisen kemiallisissa reaktioissa sekä niiden merkityksen yhteiskunnassa
- osaa kirjoittaa reaktioyhtälöitä ja käsitellä reaktioita matemaattisesti
- osaa tutkia erilaisia menetelmiä ja malleja käyttäen reaktioihin, reaktionopeuteen ja -mekanismeihin liittyviä ilmiöitä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- kemiallisen reaktion symbolinen ilmaisu
- epäorgaanisia ja orgaanisia reaktiotyyppejä, mekanismeja sekä sovelluksia
- stoikiometrisia laskuja, kaasujen yleinen tilanyhtälö
- energianmuutokset kemiallisessa reaktiossa
- reaktionopeus ja siihen vaikuttavat tekijät

4. Metallit ja materiaalit (KE4)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee teollisesti merkittäviä raaka-aineita sekä niiden jalostusprosesseja
- tuntee hapettimia ja pelkistimiä ja niiden käyttöä sekä osaa kirjoittaa hapettumispelkistymisreaktioita
- osaa sähkökemiallisten ilmiöiden periaatteet sekä niihin liittyviä kvantitatiivisia sovelluksia
- tuntee erilaisia materiaaleja, niiden koostumusta, ominaisuuksia ja valmistusmenetelmiä sekä kulutustavaroiden ympäristövaikutusten arviointiin käytettäviä menetelmiä
- osaa tutkia kokeellisesti ja malleja käyttäen metalleihin ja sähkökemiaan liittyviä ilmiöitä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- sähkökemiallinen jännitesarja, normaalipotentiali, kemiallinen pari ja elektrolyysi
- hapettumis-pelkistymisreaktiot
- metallit ja epämetallit sekä niiden happi- ja vety-yhdisteet
- bio- ja synteettiset polymeerit, komposiitit

5. Reaktiot ja tasapaino (KE5)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää reaktion tasapainotilan muodostumisen ja niihin liittyviä laskennallisia tasapainosovelluksia
- ymmärtää tasapainon merkityksen ja tutustuu tasapainoon teollisuuden prosesseissa ja luonnon ilmiöissä
- osaa tutkia kokeellisesti ja malleja käyttäen kemialliseen tasapainoon liittyviä ilmiöitä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- reaktiotasapaino
- happo-emästasapaino, vahvat ja heikot protolyytit, puskuriliuokset ja niiden merkitys
- liukoisuus ja liukoisuustasapaino
- tasapainoon liittyvät graafiset esitykset

SOVELTAVAT KURSSIT**6. Kertauskurssi (KE6)****TAVOITTEET**

Kertauskurssin tavoitteena palauttaa mieliin edellisten kurssien keskeiset asiat ja valmentautua ylioppilaskirjoituksiin ja mahdollisiin pääsykokeisiin.

SISÄLTÖ

Edellisten kurssien tärkeimmät asiat, ylioppilastehtäviä ja esim. pääsykoetehtäviä. Sisältöön vaikuttaa myös oppilaiden toiveet ja tarpeet.

7. Kokeellisen kemian kurssi (KE7)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii

- * suunnittelemaan ja tekemään kemian ilmiöihin liittyviä kokeita turvallisuuskäytännöt huomioon ottaen
- * oppii tekemään työselostuksia sekä tulkitsemaan hankkimaansa tietoa ja tekemään niistä johtopäätöksiä ja arviointia.

KESKEISET SISÄLLÖT

- * työturvallisuus
- * kokeellisia tutkimuksia ja töitä, ottaen huomioon kurssille osallistujien suorittamat kemian kurssit.
- * mahdollisesti esseitä, tutkielma tai projektitöitä.

SOVELTAVIEN KURSSIEN ARVIONTI

Hyväksytysti suoritetuista soveltavista kursseista opiskelija saa suoritusmerkinnän S .

8.15 USKONTO

Uskonnonopetuksen keskeinen tehtävä on perehdyttää opiskelija omaan uskontoonsa, sen kulttuuriperintöön sekä uskonnosta nousevaan elämäntarkasteluun ja eettiseen ajatteluun. Muihin uskontoihin tutustutaan niiden omista lähtökohdista käsin. Uskonnonopetuksessa uskontoa tarkastellaan laajasti osana kulttuuria ja

yhteiskuntaa sekä yhteisön ja yksilön elämää.

Uskonnonopetus on erilaisia näkemyksiä huomioon ottavaa ja yksilöllistä vakaumusta kunnioittavaa.

Oppiaineksen opetuksessa hyödynnetään viimeaikaista teologista ja uskontotieteellistä tutkimusta. Koska uskonto on osa kulttuuria ja yhteiskuntaa, uskonnonopetuksella on luontaiset kytkennät myös humanistis-yhteiskunnallisiin tieteisiin ja taideaineisiin.

Uskonnonopetuksessa luodaan edellytykset ymmärtää uskontoja ja soveltaa tätä tietoa oman maailmankatsomuksen, kulttuurin ja yhteiskunnan jäsentämisessä sekä kulttuurien välisessä vuorovaikutuksessa. Opetuksessa käytetään hyväksi uskontojen omia lähteitä, tutkimusta ja eri medioiden välittämää ajankohtaista materiaalia. Opetuksessa painottuvat aktivoivat työtavat, joiden avulla uskonnon sisältöjä liitetään opiskelijoiden kokemusmaailmaan ja autetaan heitä prosessoimaan ja sisäistämään kurssien sisältöjä ja kasvamaan asetettujen tavoitteiden suuntaan.

OPETUKSEN TAVOITTEET

Uskonnon opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- hallitsee uskontoihin liittyvää kulttuurista lukutaitoa niin, että hän ymmärtää uskonnon merkityksen ja vaikutuksen niin yksityisen ihmisen ja yhteisön elämässä kuin yhteiskunnassa ja kulttuurissakin
- hallitsee käsitteitä, tietoa ja taitoa, joiden avulla hän osaa pohtia ja analysoida erilaisia uskontoihin liittyviä kysymyksiä
- kykenee rakentamaan, jäsentämään ja arvioimaan omaa maailmankatsomustaan ja kulttuuri-identiteettiään sekä arvostaa oman kulttuurinsa ja muiden kulttuurien uskonnollista perinnettä
- kunnioittaa ihmisiä, joilla on erilainen vakaumus ja pystyy elämään ja toimimaan eri kulttuureista tulevien ja eri tavoin ajattelevien ja uskovien ihmisten kanssa monikulttuurisessa yhteiskunnassa ja maailmassa
- ymmärtää henkilökohtaisen vastuun merkityksen sekä tiedostaa erilaisten eettisten ratkaisujen taustalla vaikuttavat arvot ja niiden merkityksen
- hallitsee uskonnollisiin ja moraalisiin kysymyksiin liittyviä keskustelu- ja ajattelutaitoja sekä uskontoihin liittyvän tiedon itsenäistä hankintaa ja kriittistä arviointia.

8.15.1 EVANKELIS-LUTERILAINEN USKONTO

YLEISTÄ

Evankelis-luterilaisen uskonnon kursseja on tarjolla kaiken kaikkiaan kuusi, joista kolme on pakollisia, kaksi syventäviä ja yksi soveltava. Opetuksen tavoitteet ovat samat kuin uskonnon opetuksessa muidenkin uskontojen kohdalla (ks. kohdasta Uskonto, Opetuksen tavoitteet).

TYÖTAVAT

Uskonnon kursseilla käytetään kurssin sisällöistä riippuen vaihtelevasti esim. seuraavia työtapoja:

- yksilöllisiä tiedonhankintatehtäviä
- pari- ja ryhmätöitä
- pari- ja ryhmäkeskusteluja
- tekstien yms. materiaalin analysointia
- opettajajohtoista työskentelyä
- yhteistoiminnallisia menetelmiä
- tutkielmia ja esitelmia
- oppimispäiväkirjan pitämistä
- vierailuja ja vierailijoita.

Itsenäinen suorittaminen

Kurssien itsenäinen suorittaminen on mahdollista opettajan kanssa sovittaessa. Osan kursseista voi suorittaa myös etäkursseina samanaikaisesti pidettävän kurssin rinnalla tai kurssitarjottimessa erikseen ilmoitettuna ajankohtana. Näistä kursseista ilmoitetaan erikseen vuosittain. Kursseja voidaan myös suorittaa siten, että osa kurssista suoritetaan internetissä oppimisalustalla.

Kurssien suoritusjärjestys

Ev. lut. uskonnon kurssien suoritusjärjestys on varsin vapaa. Suositeltavaa olisi kuitenkin suorittaa UE1 ennen kurssia UE4 ja UE2 ennen kurssia UE5. Kurssi UE6 on syytä suorittaa vasta juuri ennen ylioppilaskirjoituksia. Aineenopettaja ohjaa opiskelijoita kurssijärjestykseen ja kursseihin liittyvissä kysymyksissä.

AIHEKOKONAISUUDET EV. LUT. USKONNON OPETUKSESSA

Koulumme opetussuunnitelman perusteiden yleisessä osassa esiteltyt aihekokonaisuudet näkyvät ev. lut. uskonnon opetuksessa monin tavoin. Moni aihekokonaisuudesta sisältyy itsestään selvästi ja kaikissa kursseissa uskonnonopetukseen, kuten esimerkiksi 'kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus'.

Seuraavassa on listattu tarkemmin, mikä aihekokonaisuus tulee erityisesti esille missäkin kurssissa joko sisältö- tai työtapatasolla:

- aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjäyys: UE1, 2, 3, 5 ja 6
- hyvinvointi ja turvallisuus: UE3 ja 6
- kestävä kehitys: UE3 ja 6
- kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus: UE1-6
- teknologia ja yhteiskunta: UE3, 6
- viestintä- ja mediaosaaminen: UE3-6

ARVIOINTI

Uskonnon opetuksessa arviointi kohdistuu katsomuksellisten ajattelutaitojen hallintaan, joka tarkoittaa kykyä yhdistellä, eritellä ja arvioida uskontoja, uskonnon ja kulttuurin sekä uskonnon ja yhteiskunnan vuorovaikutusta. Opetuksessa opiskelijoita ohjataan arvioimaan asetettujen ja omien tavoitteiden saavuttamista. Arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan työn määrä ja laatu sekä opiskelijoiden yksilölliset taidot. Arvioinnin tulee kannustaa opiskelijoita oman työskentelynsä suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Kurssiin voidaan liittää itsearviointia esim. siten, että opiskelijoita pyydetään kurssin alussa asettamaan itselleen kurssin suorittamista koskevat tavoitteet ja kurssin lopussa arvioimaan asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

PAKOLLISET KURSSIT**1. Uskonnon luonne ja merkitys (UE1)***TAVOITTEET*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tietää, millainen ilmiö uskonto on, ja tuntee Raamatun ominaislaadun pyhän kirjallisuuden edustajana
- ymmärtää uskonnon yleismaailmallisen luonteen, uskonnoissa ilmenevät kysymyksenasettelut ja uskonnon nivoutumisen kulttuuriin ja yhteiskuntaan
- saa aineksia ja käsitteellisiä välineitä oman maailmankatsomuksensa jäsentämiseen
- tuntee Raamatun vaikutuksen länsimaaisessa kulttuurissa ja Raamatun tutkimuksen osana uskonnon tutkimusta
- oppii pyhyiden ymmärtämisen avulla kunnioittamaan ihmisiä, joilla on erilainen vakaumus

KESKEISET SISÄLLÖT

- uskonnon määrittely ja tutkiminen
- uskonnon ydinkysymykset
- uskonto yhteisössä ja yksilön kokemuksessa
- Raamattu pyhänä kirjallisuutena
- yleispiirteet Raamatun synnystä ja sisällöstä
- Raamatun tutkimus- ja tulkintatavat
- Raamatun vaikutukset maailmankuvaan ja kulttuuriin

Aihekokonaisuuksista tämän kurssin osalta korostuu erityisesti 'kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus', koska a) uskonto ilmiönä on vahva osa kulttuuria ja sen kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja koska b) kurssilla käytetään runsaasti esimerkkejä eri uskonnoista ja kulttuureista.

ARVIOINTI

Kurssi arvioidaan kurssikokeen ja jatkuvan näytön perusteella. Opiskelijoilta voidaan myös edellyttää kirjallista itsearviointia.

2. Kirkko, kulttuuri ja yhteiskunta (UE2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää, miten kristillinen kirkko on muotoutunut, levinnyt ja vaikuttanut ympäristöönsä eri aikoina ja miten se on ollut vuorovaikutuksessa aikansa kulttuurin ja yhteiskunnan kanssa
- tuntee kirkon opin rakentumisen, jumalanpalveluselämän ja taiteen vuorovaikutuksen, sekä kirkon poliittisen ja sosiaalisen merkityksen historian eri vaiheissa
- ymmärtää, miten kristinusko vaikuttaa erilaisina kirkkokuntina eri puolilla maailmaa
- osaa analysoida erilaisten kristillisten perinteiden ilmenemistä nykyaikajassa ja ymmärtää näihin sisältyvän yhteisen, ekumeenisen perustan

KESKEISET SISÄLLÖT

- kristillisen kirkon synty
- alkukirkosta idän ja lännen kirkon eroon
- lännen kirkko keskiajalla
- idän kirkon kehitys
- reformaatio ja kirkkojen kehitys uudella ajalla
- nykyinen kristikunta ja kirkkojen rooli nykyajan maailmassa
- kirkkojen ja uskontojen välinen vuoropuhelu

Koska kyseessä on oman uskonnon opetus, kurssi painottuu lännen kirkollisen perinteen käsittelyyn. Historiallisesta kehityksestä pyritään kurssin kuluessa jatkuvasti löytämään liittymäkohtia nykyaikaan. Aihekokonaisuuksista tämän kurssin osalta korostuvat erityisesti 1) 'aktiivinen kansalaisuus' ja 2) 'kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus', ensin mainittu, koska kirkkohistorian kehityksessä tarkastellaan myös yksilöiden vaikutusmahdollisuuksia eri aikakausina ja viimeksi mainittu, koska kristillisen kirkon historia on oleellinen osa eurooppalaisen kulttuurin historiaa.

ARVIOINTI

Kurssi arvioidaan kurssikokeen ja jatkuvan näytön perusteella. Opiskelijoilta voidaan myös edellyttää kirjallista itsearviointia.

3. Ihmisen elämä ja etiikka (UE3)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hallitsee eettisen kysymyksenasettelun ja ymmärtää elämänkysymysten ja eettisen pohdinnan merkityksen
- saa käsitteellisiä välineitä eettisten kysymysten tarkasteluun
- ymmärtää tekevänsä päivittäin moraalisia valintoja ja tietää olevansa vastuussa ratkaisuihinsa
- saa perustiedot ihmisen elämänkysymyksistä ja ajankohtaisista etiikan aiheista ja osaa kytkeä ne uskonnon kannalta keskeisiin kysymyksenasetteluihin
- ymmärtää Raamatun yhteyden elämänkysymyksiin ja etiikkaan
- ymmärtää kristinuskon ja etiikan yhteyden, erityisesti luterilaisen etiikan keskeisen sisällön ja kirkkojen eettisten kannanottojen taustalla olevia teologisia perusteita

KESKEISET SISÄLLÖT

- ihmisen tärkeät elämänkysymykset: elämän tarkoitus, kärsimys, kuolema
- kristillinen käsitys Jumalasta, ihmisestä, luonnosta ja pelastumisesta

- hyvän ja pahan käsitteet
- kristillinen etiikka ja etiikan teoriat
- yksilöeettisiä kysymyksiä
- yhteiskuntaeettisiä kysymyksiä

Koska aihekokonaisuuksissa on vahva eettinen pohjavire, ne kaikki toteutuvat tällä kurssilla esim. seuraavilla tavoilla: 1) 'aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjäyys' tulee ilmi esimerkiksi puhuttaessa kansalaistoiminnasta; 2) 'hyvinvointi ja turvallisuus' näkyvät esimerkiksi ihmisoikeuksien yhteydessä; 3) 'kestävä kehitys' kattaa ympäristöetiikan; 4) 'kulttuuri-identiteetti' näkyy kristillisen ja erityisesti luterilaisen dogmatiikan ja etiikan yhteyksissä; 5) 'teknologia ja yhteiskunta' näkyy esim. tekniikan etiikasta puhuttaessa; 6) 'viestintä- ja mediaosaaminen' tulee esille sekä sisällöllisellä tasolla median etiikasta puhuttaessa että työtapoina.

ARVIOINTI

Kurssi arvioidaan kurssikokeen ja jatkuvan näytön perusteella. Lisäksi opiskelijoilta voidaan edellyttää kirjallista itsearviointia.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

4. Uskontojen maailmat (UE4)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee maailmanuskontojen ominaispiirteet
- ymmärtää uskontoihin liittyvän sisäisen monimuotoisuuden ja niiden vaikutuksen ajatteluun, kulttuuriin ja yhteiskuntaan
- ymmärtää eri uskonnoissa ilmenevien ihmiselämän peruskysymysten samankaltaisuuden ja oppii arvostamaan muiden kulttuurien uskonnollista ja eettistä perinnettä

KESKEISET SISÄLLÖT

Kurssilla käsitellään hindulaisuutta, buddhalaisuutta, Kiinan ja Japanin uskontoja, juutalaisuutta ja islamia alla olevien teemojen näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan luonnonkansojen uskontojen yhteisiä piirteitä.

- uskontojen levinneisyys ja kannattajamäärät
- uskontojen pyhät kirjat ja oppi
- uskontojen eettiset ohjeet
- uskontojen kultit ja rituaalit
- uskontojen suuntaukset
- uskonnot ja yhteiskunta

Aihekokonaisuuksista kurssilla korostuu erityisesti 'kulttuuri-identiteetti ja kulttuurin tuntemus', koska uskonto on varsin tärkeä osa kulttuuria eri puolilla maailmaa. Työtapatasolla kurssilla toteutuu myös 'viestintä- ja mediaosaaminen' varsinkin, jos kurssin suorittaa etänä.

TYÖTAVAT

Kurssin voi suorittaa joko opetukseen osallistuen tai etäkurssina. Opiskelijat tekevät kurssilla tutkielman valitsemastaan aiheesta ja pitävät kurssin kulusta oppimispäiväkirjaa.

ARVIOINTI

Kurssin arviointi voi koostua oppimispäiväkirjan ja tutkielman arvioinnista sekä annettujen tehtävien suorittamisesta tai kokeen ja annettujen tehtävien suorittamisesta. Arviointiperusteet annetaan opiskelijoille ohjeidenannon yhteydessä.

5. Mihin suomalainen uskoo? (UE5)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee uskonnon ilmenemismuodot Suomessa muinaissuomalaisesta uskonnosta nykypäivän uskonnollisuuteen
- ymmärtää Suomen uskonnollisista ja maailmankatsomuksellisista kysymyksistä käytyä keskustelua ja siihen liittyviä taustatekijöitä
- osaa jäsentää Suomen uskonnollisia liikkeitä niiden toiminnan ja opillisten korostusten näkökulmasta

KESKEISET SISÄLLÖT

- muinaissuomalainen uskonto
- Suomen kirkkohistorian yleislinjat
- luterilainen kirkko ja muut kristilliset kirkot nykypäivän Suomessa
- ei-kristilliset yhteisöt Suomessa
- kristinuskon vaikutus suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan

Kurssilla toteutetaan kotiseutuperiaatetta eli tutustutaan uskontoihin ja uskonnollisiin ilmiöihin pääkaupunkiseudun näkökulmasta. Aihekokonaisuuksista korostuvat erityisesti 1) 'aktiivinen kansalaisuus' esimerkiksi tutustuttaessa seurakuntalaisen vaikutusmahdollisuuksiin 2) 'kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus' nimenomaan suomalaisessa kontekstissa sekä 3) 'viestintä- ja mediaosaaminen' erityisesti silloin, kun kurssi suoritetaan etänä.

TYÖTAVAT

Kurssin voi suorittaa joko opetukseen osallistuen tai etäkurssina. Opiskelijat tekevät kurssilla tutkielman valitsemastaan aiheesta ja pitävät kurssin kulusta oppimispäiväkirjaa.

ARVIOINTI

Kurssin arviointi voi koostua oppimispäiväkirjan ja tutkielman arvioinnista sekä annettujen tehtävien suorittamisesta tai kokeen ja annettujen tehtävien suorittamisesta. Arviointiperusteet annetaan opiskelijoille ohjeidenannon yhteydessä.

SOVELTAVA KURSSI

6. Abikurssi (UE6)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- kertaa uskonnon kurssien keskeisen sisällön ennen yo-kirjoituksiin osallistumistaan
- kehittää kykyään vastata esseetehtäviin
- tutustuu erityisesti uskonnon kysymystyyppeihin

KESKEISET SISÄLLÖT

- uskonnon kurssien sisältöjen kertaus
- esseevastaamisen harjoittelu

Koska kurssi sisältönsä puolesta kattaa koko lukion uskonnon oppimäärän soveltuvin osin, myös kaikki aihekokonaisuudet tulevat esille (ks. aiempien kurssien esittelyt).

TYÖTAVAT

Kurssin alussa sovitaan opiskelijoiden kanssa siitä, mitä kursseja erityisesti kerrataan. Tämän jälkeen keskitytään ko. kursseihin ja kerrataan niiden sisältöjä työtapoja vaihdellen. Esseiden kirjoittaminen kuuluu myös kurssin suorittamiseen.

Koska kurssi järjestetään ennen kevään kirjoituksia 3. jaksolla, syksyllä kirjoittavan on mahdollista suorittaa kurssi 5. ja 1. kurssin kuluessa etänä.

ARVIOINTI

Kurssista annetaan suoritusmerkintä opiskelijalle, joka on osallistunut kurssille aktiivisesti ja suorittanut annetut tehtävät.

8.15.2 ORTODOKSINEN USKONTO

PAKOLLISET KURSSIT

1. Ortodoksinen maailma (UO1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee kirkon synnyn ja kehityksen sekä kirkon nykyisyyttä muovanneet tekijät
- ymmärtää oman kirkkonsa muotoutumisen historian kulussa
- tuntee ortodoksisia paikalliskirkkoja sekä niiden historiallista ja kulttuurista merkitystä
- näkee oman uskonnollisen perintensä osana historiallista ketjua.

KESKEISET SISÄLLÖT

- varhaiskirkko
- Bysantin aika - oppi ja hallinto määräytyvät
- idän ja lännen kirkon ero
- Venäjän kirkko ja muut ortodoksiset paikalliskirkot • orientaaliset kirkot
- lännen kirkot

2. Uskonoppi ja etiikka (UO2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee ortodoksisen kirkon opin lähteet ja perusteet
- hahmottaa eri kirkkojen opillisia eroja ja eriävään kehitykseen johtaneita syitä
- tuntee ortodoksisen ihmiskuvan ja etiikan perusteet sekä ymmärtää, kuinka näiden pohjalta kirkko voi muodostaa eettisiä kannanottoja uusiin esille tuleviin kysymyksiin
- ymmärtää, että eri maiden ortodoksiset kirkot voivat päätyä erilaisiin eettisiin tulkintoihin.

KESKEISET SISÄLLÖT

- ortodoksisen opin lähteet ja pyhän käsite
- Pyhä Kolminaisuus
- Jumalansynnyttäjä
- pyhät ihmiset ja ajan pyhittäminen • ortodoksinen ihmiskuva
- yksilö- ja yhteisöeettisiä kysymyksiä

3. Raamattutieto (UO3)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee Raamatun synnyn ja rakenteen sekä taustalla vaikuttaneen kulttuurihistorian
- hahmottaa jumalakuvan kehityksen historian kulussa ja Raamatun sisällä sekä messiasodotuksen syntymisen ja täyttymisen Palestiinassa
- tuntee Raamatun käytön ortodoksisessa kirkossa ja sen liturgisessa elämässä
- ymmärtää eri Raamatun kirjojen merkityksen tämän päivän kristinuskolle ja erityisesti ortodoksiselle kirkolle sekä Raamatun merkityksen etiikan muotoutumisessa
- osaa omatoimisen Raamatun käytön.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Jumala ja ihminen Pentateukissa

- viisaukirjallisuus
- profeetat ja messiasodotus
- evankeliumien synty ja niiden erityispiirteet
- Jeesuksen henkilö
- Apostolien tekojen kuvaus kirkon ensi vaiheista
- Paavali ja hänen kirjeensä

SYVENTÄVÄT KURSSIT

4. Uskontojen maailmat (UO4)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee maailmanuskontojen ominaispiirteet
- ymmärtää uskontoihin liittyvän sisäisen monimuotoisuuden ja niiden vaikutuksen ajatteluun, kulttuuriin ja yhteiskuntaan
- ymmärtää eri uskonnoissa ilmenevien ihmiselämän peruskysymysten samankaltaisuuden ja oppii arvostamaan muiden kulttuurien uskonnollista perinnettä.

KESKEISET SISÄLLÖT

Kurssilla käsitellään hindulaisuutta, buddhalaisuutta, Kiinan ja Japanin uskontoja, juutalaisuutta ja islamia alla olevien teemojen näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan kristillisperäisiä uskontoja ja uususkontoja.

- uskontojen levinneisyys ja kannattajamäärät
- uskontojen pyhät kirjat ja oppi
- uskontojen eettiset ohjeet
- uskontojen kultit, rituaalit ja taide
- uskontojen suuntaukset
- uskonnot ja yhteiskunta

5. Ortodoksinen Suomi (UO5)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee Suomen ortodoksisen kirkon historian ja nykypäivän
- ymmärtää eri kirkkojen merkityksen suomalaisessa yhteiskunnallisessa kehityksessä
- hahmottaa uskonnon ilmenemisen taiteessa
- tuntee Suomessa elävää monikansallista ortodoksista kulttuuria • osaa jäsentää nykyistä uskonnollista tilannetta Suomessa.

KESKEISET SISÄLLÖT

- suomalainen muinaisusko • ortodoksit idän ja lännen välissä
- katolisuudesta luterilaisuuteen
- itsenäisen Suomen ortodoksinen kirkko
- maahanmuuttajien ortodoksinen perinne - ykseys ja erilaisuus
- uskonnollinen tilanne nykypäivän Suomessa

8.15.3 Muut uskonnot

Muiden uskontojen opetuksessa noudatetaan edellä esitettyjen uskontojen opetussuunnitelmien perusteiden periaatteita, erityisesti kaikille uskontosidonnaisille ryhmille laadittuja tavoitteita sekä opetushallituksen yleisohjeita. Muiden uskontojen opetusta varten opetussuunnitelman perusteet annetaan erillisillä päätöksillä. Kurssien koodit muodostetaan käyttäen koodia UX ja kurssin numeroa. Muut lyhenteet: UK= katolinen uskonto, UKR= Krisna ja UI= islam.

8.16 ELÄMÄNKATSOMUSTIETO

Elämänkatsomustieto oppiaineena on perustaltaan monitieteinen. Filosofian ohella se hyödyntää niin ihmis-, yhteiskunta- kuin kulttuuritieteitäkin. Elämänkatsomustiedon opetuksessa ihmisiä pidetään luonnollisina, tajunnallisina ja kulttuurisina toimijoina, jotka luovat ja uusintavat merkityksiä keskinäisessä kanssakäymisessään. Inhimilliset katsomukset ja käytännöt nähdään yksilöiden, yhteisöjen ja traditioiden vuorovaikutuksen tuloksena syntyneinä. Elämänkatsomustiedon opetus rakentuu ihmiskäsitykselle, joka korostaa ihmisten mahdollisuutta elää vapaina ja keskenään tasavertaisina, aktiivisina ja tavoitteellisina. Oppiaineen opetuksessa painotetaan ihmisten kykyä tutkia maailmaansa ja laajentaa sitä koskevaa tietämystään sekä yhteisellä toiminnallaan tietoisesti ohjata elämäänsä. Näistä lähtökohdista oppiaine tukee opiskelijoiden elämänkatsomuksen ja identiteetin muotoutumista sekä heidän yhteisöllisten hyvän elämän ihanteidensa ja käytäntöjensä hahmottumista.

Elämänkatsomustieto kartuttaa pohdiskelevasti ja keskustellen opiskelijoiden kulttuurista ja katsomuksellista yleissivistystä, toiminnallista arviointikykyä ja tilannetajua, eettisiä valmiuksia ja suvaitsevaisuutta sekä keskustelun, kuuntelun ja itseilmaisun taitoja. Katsomuksellisen arviointikyvyn kehittyminen on avain hyvään elämään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti.

Opetuksen tavoitteet

Oppiaine pyrkii tukemaan opiskelijoiden elämänkatsomuksen ja identiteetin muotoutumista.

Elämänkatsomustiedon tarkoituksena kartuttaa pohdiskelevasti ja keskustellen opiskelijoiden kulttuurista ja katsomuksellista yleissivistystä, toiminnallista arviointikykyä ja tilannetajua, eettisiä valmiuksia ja suvaitsevaisuutta sekä keskustelun, kuuntelun ja itseilmaisun taitoja.

Elämänkatsomustieto ohjaa opiskelijaa sisäistämään ihmisoikeuksien, myönteisen monikulttuurisuuden, yhteiskunnallisen ja globaalin oikeudenmukaisuuden sekä kestävän kehityksen periaatteita.

Opiskelumenetelmät:

Elämänkatsomustiedon tärkein opiskelumetodi on keskustelu, yhdessä pohtiminen. Opiskelu edellyttää aktiivista kuuntelemista ja ajattelemista. Kirjoittaminen, lukeminen, alustukset ja erilaiset ryhmätyöt ovat myös ET:n opiskelumenetelmiä.

Arviointi

Elämänkatsomustiedossa arvioidaan sisällöllisen tiedon omaksumisen ja katsomuksellisen ymmärryksen kehittymisen lisäksi opiskelijan valmiutta tarkastella sekä ilmaista katsomuksellisia aiheita monipuolisesti, taitavasti ja luovasti. Katsomukselliset kysymykset ovat usein henkilökohtaisia, mutta niiden pohdiskelun perustana ovat ajattelun tiedolliset hyveet: kriittisyys, johdonmukaisuus, ristiriidattomuus ja systemaattisuus. Katsomusten, arvostusten ja uskomusten arviointi- ja ilmaisutavoissa arvostetaan suvaitsevaisuutta, eri näkökulmien ja toisten katsomustapojen huomioimista.

Kurssin arviointiin vaikuttavat opiskelijan aktiivinen osallistuminen tuntityöskentelyyn, palautetut kurssitehtävät ja loppukoe.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Hyvä elämä (ET1)

Kurssilla pohditaan, mitä on hyvä elämä, millaisista aineksista identiteetti ja yksilöllinen elämä koostuvat ja millaiset mahdollisuudet ihmisillä on tavoitella hyvää elämää.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- kasvattaa kykyään sitoutua valitsemiinsa moraalisiin periaatteisiin ja haluaan toimia arvostustensa mukaisesti
- kasvattaa valmiuttaan ja haluaan välittää ja kantaa vastuuta itsestään, toisista ihmisistä, yhteiskunnasta ja

luonnosta

- kehittää kykyään nähdä kokonaisuuksia yhä monimuotoisemmaksi käyvässä maailmassa ja näin vahvistaa kykyään muodostaa omaa identiteettiään ja elämäkatsomustaan • oppii arvioimaan uskomuksia ja elämäkatsomuksia koskevia väitteitä
- kehittää taitojaan ilmaista identiteettiään ja elämäkatsomustaan sekä niihin liittyviä näkemyksiään ja tunteuksiaan suvaitsevaisesti, johdonmukaisesti ja luovasti.

KESKEISET SISÄLLÖT

- peruskäsitteet: elämäkatsomus, elämäkatsomustieto, hyvä elämä, minuus, identiteetti
- hyvä elämä: ihmisen perustarpeita, maallisia ja uskonnollisia hyvän elämän malleja
- ihmisen yksilöllisen olemassaolon peruskysymykset: vapaa tahto ja valinnat, syntymä ja kuolema, optimismi, pessimismi ja realismi
- elämäntahdon keinot: yksilön mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä, perimän ja ympäristön merkitys
- identiteetin muodostaminen ihmisen elämänsä aikana sekä eettiset valinnat eri elämäntilanteissa
- yksilöllinen elämä ennen sekä nykyisessä monien mahdollisuuksien yhteiskunnassa
- hyveitä ja paheita koskevia käsityksiä ennen ja nyt sekä niiden suhde elämäntapoihin ja tottumuksiin

2. Maailmankuva (ET2)

Kurssilla pohditaan maailmankuvan muodostumista ja maailmankuvien eroja. Kurssilla perehdytään maailman käsitteellistämisen tapoihin sekä tiedon ja eri yhteisöllisten instituutioiden merkitykseen siinä.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tuntemaan historiallisesti merkittäviä ja nykyajassa vaikuttavia maailmankuvia sekä kasvattaa tietämystään niiden perustalla olevista uskomusjärjestelmistä
- oppii kysymään ja arvioimaan väitteiden ja uskomusjärjestelmien perusteluja
- kehittää ymmärrystään eri instituutioiden merkityksestä maailmankuvan muokkaajina ja välittäjinä
- jäsentää omaa maailmankuvaansa samalla pitäen sen avoimena mielekkäälle keskustelulle.

KESKEISET SISÄLLÖT

- maailmankuvan, maailmankatsomuksen ja elämäkatsomuksen käsitteet ja niiden keskinäinen suhde
- maailmankuvan rakenne ja ydinalueet: käsityksiä ihmisestä, yhteiskunnasta, kulttuurista ja luonnosta sekä todellisuuden rakenteesta
- maalliset ja uskonnolliset katsomukset maailmankuvan perustana: tieteiden, näennäistieteiden ja uskontojen rajankäynti
- koulu, media ja taide maailmankuvaa luovina ja välittävinä instituutioina
- länsimaisen maailmankuvan murrokset ja mullistajat
- kokemusten, arkikäsitysten ja uskomusten synty ja tiedollinen luotettavuus
- maailmankuvien ja tiedon lähteiden järkiperäinen arviointi

3. Yksilö ja yhteisö (ET3)

Kurssilla pohditaan yksilöä, yhteisöllisyyttä, yhteiskuntaa ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Kurssilla perehdytään oikeudenmukaisuuden, ihmisoikeuksien ja demokratian toteutumiseen.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää yhteisöllisyyden merkityksen ihmisyydelle ja yksilölliselle identiteetille • oppii arvioimaan omaa asemaansa yksilönä yhteisöissä ja yhteiskunnassa, kansalaisena valtiossa ja toimijana talousjärjestelmässä • oppii tarkastelemaan yksilöiden, yhteisöjen ja instituutioiden toimintaa osana yhteiskunnallista vallankäyttöä
- oppii arvioimaan poliittisia keinoja ja päämääriä sekä kasvattaa kykyään ja haluaan rakentamaan yhteiskunnalliseen osallistumiseen
- ymmärtää ihmisoikeuksien, demokratian ja oikeudenmukaisuuden merkityksen hyvän yhteiskunnan ja tulevaisuuden kannalta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- ihminen sosiaalisena olentona, yksilöiden vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, yksityinen ja julkinen
- vallan käsite, vallan muodot ja valtasuhteet sekä erilaiset vaikuttamiskeinot
- teorioita yhteiskunnan rakenteesta ja muutoksesta
- hyvä kansalainen suomalaisena, eurooppalaisena ja maailmankansalaisena
- ihmisoikeudet ja niiden historia
- poliittiset ihanteet, ideologiat, utopiat ja demokratian muodot
- oikeudenmukaisuus yhteiskunnallisena, maailmanlaajuisena ja ekologisenä kysymyksenä

SYVENTÄVÄT KURSSIT**4. Kulttuuriperintö ja identiteetti (ET4)**

Kurssilla pohditaan kulttuuriperintöä hyvän elämän lähtökohtana ja hyvän elämän mittana sekä toisaalta jatkuvasti kehittyvänä ja muuttavana ilmiönä. Kurssilla perehdytään sekä maailman että suomalaisen nyky-yhteiskunnan monikulttuurisuuteen.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tuntemaan kulttuuria merkityksiin perustuvana inhimillisenä toimintana
- tutustuu erilaisiin kulttuuriperintöihin ja niihin liittyviin elämäntapoihin
- kehittää kykyään arvioida ihmisten käsityksiä ja tekoja suhteessa heidän omiin arvostuksiinsa ja uskomusjärjestelmiinsä
- oppii suvaitsevaisuutta erilaisia elämäntavomuksellisia ratkaisuja ja identiteettivalintoja kohtaan
- perehtyy suomalaisen identiteetin ilmenemismuotoihin
- ymmärtää rasismia, muukalaisvihan ja syrjinnän ihmisoikeusloukkauksina.

KESKEISET SISÄLLÖT

- kulttuurin käsite ja merkitys ennen ja nyt
- identiteetti, etnisyyt ja kulttuuriperintö
- saamelaiset, suomalaiset ja eurooppalaiset kulttuuripiirteet ja niiden nykyinen merkitys
- kulttuurien ja sivilisaatioiden vuorovaikutus
- etninen ja kulttuurinen moninaisuus Suomessa ja maailmassa
- elämä monikulttuurisessa yhteiskunnassa
- etnosentrismi sekä rasismia ja suvaitsevaisuuden historiaa

5. Maailman selittäminen katsomusperinteissä (ET5)

Kurssilla pohditaan erilaisia tapoja selittää maailmaa myyttisissä, uskonnollisissa ja katsomuksellisissa perinteissä. Kurssilla perehdytään erilaisten katsomusten syntyyn, historiaan ja tutkimukseen.

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää herkkyyttään arvioida arvostuksissa ja uskomusjärjestelmissä esiintyviä eroja ja yhtäläisyyksiä
- oppii arvioimaan uskomuksia ja elämäntavomuksia koskevia väitteitä
- tuntee eri kulttuureissa vaikuttavia ja tärkeinä pidettyjä uskomusjärjestelmiä ja elämäntavomuksellisia ratkaisuja sekä kasvattaa tietämystään niiden taustoista sekä niiden välittymisestä nykyajassa
- ymmärtää myyttien ja uskonnollisten käsitysten historiallisen synnyn ja nykyisen merkityksen

maailman ilmiöiden selittäjinä

- oppii hahmottamaan maailman selittämistä eurooppalaisessa kulttuuriperinnössä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- maailman myyttinen selittäminen ennen ja nyt
- uskonnon ja uskonnollisuuden olemus

- uskontokritiikki: sosiologinen, moraalinen, antropologinen ja psykologinen
- ateismi ja agnostismi
- sekulaarin humanismin ja vapaa-ajattelun historiaa ja nykysuuntauksia
- humanismi ja kristinusko länsimaiden katsomuksellisinä perusvirtauksina

SOVELTAVA KURSSI

6. Esseen kirjoittamista tukeva kurssi (ET6)

Käydään läpi vanhoja ET-reaalikoekysymyksiä ja pohditaan erilaisia tapoja lähestyä niitä. Kurssi järjestetään niin, että se sisältää paljon itsenäistä työskentelyä. Yhteisistä tapaamisista sovitaan opiskelijoiden kanssa erikseen.

8.17 FILOSOFIA

Filosofinen ajattelu käsittelee koko todellisuutta, sen monimuotoista hahmottamista sekä ihmisen toimintaa siinä. Filosofian erityisluonne on sen tavassa jäsentää ongelmia käsitteellisesti, järkiperäisesti ja keskustellen. Filosofian opiskelu lukiossa tukee opiskelijoiden yksilöllistä kehitystä ja edistää yleisiä oppimisen ja ajattelun valmiuksia, joita tarvitaan muuttuvassa ja monimutkaisessa yhteiskunnassa. Filosofiasa opiskeltavat tiedolliset kokonaisuudet ovat välttämättömiä kulttuuriperinnön ja nykykulttuurin ymmärtämiseksi.

Filosofian käytännön merkitys perustuu siihen, että opiskelija oppii jäsentämään käsitteellisesti arvoja, normeja ja merkityksiä koskevia kysymyksiä. Filosofian opiskelu auttaa näkemään, mitä merkitystä erilaisilla tiedoilla ja taidoilla on yksilölle ja yhteiskunnalle. Tietojen ja taitojen erikoistumisen vastapainona filosofian opiskelu opettaa hahmottamaan laajempia käsitteellisiä kokonaisuuksia ja yhteyksiä. Se auttaa näkemään, miten eri tieteenalojen ja ajatteluperinteiden käsitykset todellisuudesta, arvoista ja normeista voivat muodostaa keskenään johdonmukaisia kokonaisuuksia tai olla keskenään ristiriidassa. Filosofia kehittää arvostelukykä.

Filosofian opetus edistää luovan ja itsenäisen ajattelun kehitystä. Filosofiasa annetaan runsaasti tilaa opiskelijoiden yksilöllisten näkemysten muodostamiselle. Kun opiskelijat paneutuvat filosofian peruskysymyksiin, joihin ei ole yksinkertaisia ratkaisuja, he oppivat muodostamaan ja perustelemaan omia näkemyksiään sekä samalla kunnioittamaan toisenlaisia perusteltuja näkemyksiä. Mutkikkaiden kysymysten pohdiskelu ryhmässä kasvattaa opiskelijoissa kykyä luottaa omiin yksilöllisiin mahdollisuuksiinsa selvittää vaikeitakin ongelmia. Filosofian opiskelu tukee oppilaiden kasvua aktiivisiksi, vastuullisiksi ja suvaitsevaisiksi kansalaisiksi.

Opetuksen tavoitteet

Filosofian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija • osaa hahmottaa filosofisia ongelmia ja niiden erilaisia mahdollisia ratkaisuja

- osaa jäsentää puhetta ja tekstiä käsitteellisesti sekä tunnistaa väitteitä ja niiden perusteluja
- ymmärtää erilaisten filosofisten käsitysten perusteluja sekä pystyy keskustelemaan niistä johdonmukaisesti ja järkevästi
- hallitsee yleissivistävät perustiedot sekä filosofian historiasta että nykysuuntauksista ja osaa suhteuttaa niitä yhteiskunnan ja kulttuurin ilmiöihin.

Opiskelumenetelmät:

Opiskelu tapahtuu alustusten, keskustelun, lukemisen ja kirjoittamisen muodossa. Pyritään löytämään muista kouluyhteisöistä partnereita. Mahdollisuuksien mukaan ylitetään oppiaineiden välisiä rajoja.

Arviointi

Filosofiasa arvioidaan käsitteiden ja teorioiden omaksumista sekä kykyä ilmaista omaa filosofista ajattelua. Opiskelijan suhde filosofisiin kysymyksiin on yksilöllinen, mutta kysymysten käsittelyn perustana ovat ajattelun tiedolliset hyveet: kriittisyys, johdonmukaisuus, ristiriidattomuus ja järjestelmällisyys. Kurssin arvosanaan vaikuttavat aktiivinen osallistuminen tuntityöskentelyyn ja loppukoe sekä kurssitehtävien palautus.

Kurssien suoritus

Pakollinen kurssi suoritetaan ensin. Sen jälkeen muiden kurssien suoritusjärjestys on vapaa. Aineenopettaja ohjaa opiskelijoita kurssijärjestykseen ja kursseihin liittyvissä kysymyksissä.

PAKOLLINEN KURSSI**1. Johdatus filosofiseen ajatteluun (FI1)***TAVOITTEET*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa filosofisia ongelmia ja niiden erilaisia mahdollisia ratkaisuja, ymmärtää, miten filosofiassa käsitteellistetään todellisuutta, tietämistä, toimintaa ja arvoja
- tunnistaa erilaisia filosofisia, tieteellisiä ja arkisia käsityksiä todellisuudesta, sen tietämisestä ja siinä toimimisesta
- hahmottaa kuvailevien ja normatiivisten väitteiden eroja ja osaa perustella käsityksiä hyvästä ja oikeasta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- mitä filosofia on, filosofisten kysymysten luonne ja niiden suhde käytännöllisiin, tieteellisiin ja uskonnollisiin kysymyksiin, filosofian keskeiset osa-alueet
- todellisuuden luonnetta koskevia filosofisia perusnäkömystyksiä: hengen ja aineen suhde, vapaus ja välttämättömyys
- tietoa ja tietämistä koskevia filosofisia perusnäkömystyksiä ja niiden suhde tieteellisiin ja arkisiin näkökulmiin: tieto, totuus ja perustelu, käsitteellisen ja kokemuksellisen suhde tiedon muodostumisessa
- yksilön ja yhteiskunnan suhde filosofisena kysymyksenä, oikeudenmukaisuuden ja vapauden käsitteet
- hyvän ja oikean käsitteet, toimintaa ohjaavien moraalisten arvojen luonne ja suhde tosiasioihin sekä muihin arvoihin kuten kauneuteen, hyvää elämää ja onnellisuutta koskevia filosofisia näkömystyksiä

SYVENTÄVÄT KURSSIT**2. Filosofinen etiikka (FI2)***TAVOITTEET*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- perehtyy filosofisen etiikan tärkeimpiin ongelmiin, käsitteisiin ja teorioihin
- osaa arvioida elämää ja toimintaa moraalisisista näkökulmista sekä perustella arvioitaan etiikan käsittein
- kykenee jäsentämään omia moraalisia ratkaisujaan ja perusteitaan filosofisen etiikan välinein • oppii kriittisyyttä ja suvaitsevaisuutta niin itseä kuin toisia kohtaan.

KESKEISET SISÄLLÖT

- moraali ja sitä pohtiva soveltava ja normatiivinen etiikka sekä metaetiikka
- moraalisia arvoja ja normeja koskevien vakaumusten erilaiset perustat, moraalin suhde oikeuteen ja uskoon, järjen ja tunteiden asema moraalisisissa vakaumuksissa
- moraalisten arvojen ja normien objektiivisuus ja subjektiivisuus, kysymys eettisten perusteiden tiedollisuudesta ja eettisten totuuksien mahdollisuudesta
- klassisen hyve-etiikan sekä seuraus- ja velvollisuusetiikan perusteet
- filosofinen etiikka ja kysymys hyvästä elämästä

3. Tiedon ja todellisuuden filosofia (FI3)*TAVOITTEET*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa, mitä tieto ja tietäminen ovat filosofiassa, tieteessä ja arkielämässä
- osaa arvioida, millaisia kuvia todellisuuden perusrakenteesta muodostuu filosofiassa, tieteessä ja katsomuksissa • oppii erittelemään ja arvioimaan kriittisesti tiedollisia uskomuksia ja väitteitä
- oppii hahmottamaan tieteellisen tutkimuksen ja päättelyn luonnetta.

KESKEISET SISÄLLÖT

- metafysiikan keskeisiä kysymyksiä ja peruskäsitteitä, erilaisia käsityksiä metafysiikan luonteesta, todellisuuden rakenne luonnontieteellisen, ihmistieteellisen ja käytännöllisen tiedon valossa
- totuuden luonne ja totuusteoria
- tiedon mahdollisuus ja rajat, tiedon oikeuttaminen
- tietäminen, ymmärtäminen ja tulkinta, käytännöllisen ja tieteellisen tiedon eroja ja yhtäläisyyksiä, tietäminen luonnontieteissä ja ihmistieteissä
- tieteellisen tutkimuksen luonne ja sen metodologisia peruskäsitteitä
- argumentoinnin ja päättelyn perusteita

4. Yhteiskuntafilosofia (FI4)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- perehtyy yhteiskuntafilosofian keskeisiin käsitteisiin ja suuntauksiin
- oppii hahmottamaan yhteiskunnan luonnetta ja sen keskeisten instituutioiden toimintaa
- osaa arvioida yhteiskunnallisen järjestyksen oikeutusta
- osaa jäsentää yhteiskunnan ja yksilön suhdetta sekä yhteiskunnallista ja poliittista toimintaa.

KESKEISET SISÄLLÖT

- yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus
- yksilön oikeudet ja velvollisuudet, rikos ja rangaistus
- yhteiskuntajärjestyksen, vallan ja omistamisen oikeuttaminen: yhteiskuntasopimusteoria, anarkismi ja yhteiskunnalliset utopiat
- poliittinen filosofia: konservatismi, liberalismi ja sosialismin perusajatukset ja niiden yhteiskuntafilosofiset nykytulkinnot
- nykykulttuuriin liittyviä filosofisia kysymyksiä: sukupuoli ja sukupuolisuus, identiteetti ja identiteetin rakentuminen, toiseus, vieraus ja monikulttuurisuus

Soveltavat kurssit**5. Filosofiaklubi (FI5)**

Vaihtuvasisältöinen ja vapaamuotoinen keskustelukurssi, jonka yhtenä päämääränä on osallistuminen vuotuisen Nuorten filosofiatapahtumaan (Nufit).

6. Ympäristöfilosofia (FI6)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- perehtyy ympäristöfilosofian tärkeimpiin ongelmiin, käsitteisiin ja teorioihin
- oppii tarkastelemaan systemaattisesti erilaisia luontokäsityksiä
- perehtyy länsimaisen kulttuuriperinteen näkemyksiin ympäristönsuojelusta
- kykenee huomioimaan ihmisten tarpeiden lisäksi muidenkin elollisten olentojen intressejä

KESKEISET SISÄLLÖT

- mitä ympäristöfilosofia on? Mitä luonto on? Mikä on ihmisen asema luonnossa?
- millä tavoin ympäristö vaikuttaa ihmiseen? Millä tavoin ihminen vaikuttaa ympäristöön?
- mitä ympäristöetiikka on?
- ihmisen suhde luontoon: tekniikkakeskeinen, ihmiskeskeinen ja luontokeskeinen asenne
- ympäristöfilosofisia suuntauksia: maaetiikka, syväekologia, ekofeminismi ym.
- luonnon arvot
- luonnon, eläinten ja tulevien sukupolvien oikeudet

7. Urheilun filosofia (FI7)**TAVOITTEET**

Syventää urheilevan ja liikkuvan ihmisen maailmankuvaa. Pohtia, mitä itsensä toteuttaminen liikkuvana merkitsee. Avata näkökulmaa urheilun ja liikunnan ilmiöihin.

KESKEISET SISÄLLÖT

- Urheilun synty leikistä ja sodasta.
- Urheilun olemuksen etsintä. Yhteisön ja yksilön suhde.
- Ihmisenä oleminen eli eksistenssi ja urheilu. Pohditaan sellaisten peruskäsitteiden kun vapaus, mahdollisuus, vakavuus ja ahdistus merkitystä urheilussa.
- Urheilun etiikka (fair play, huijaaminen, doping, väkivalta jne.). Yhteiskunnan (politiikan) ja median osa urheilussa.
- Urheilun merkitys yksilön ja yhteiskunnan kehittymiselle, sen kansakuntaa lähentävä vaikutus. Itämaisen ja länsimaisten ruumiillisuuden vertailua.
- Urheilun estetiikka. Taidon, taiteen ja urheilun suhde. Esteettinen ruumissuhde, draama, aistillisuus ja seksuaalisuus urheilussa.

8.18 HISTORIA

Lukion historian opetuksen tehtävänä on syventää opiskelijoiden käsitystä ympäröivästä yhteiskunnasta ja maailmasta. Siten opiskelija kehittää persoonallisuuttaan, elämäkatsomustaan ja maailmankuvaansa sekä saa edellytykset yhä paisuvan tietoaineksen kriittiseen pohdintaan ja käsittelyyn. Samalla historian opetus antaa opiskelijalle edellytyksiä ymmärtää eri aikakausien luonnetta, oman aikansa ongelmia ja muutosprosesseja sekä auttaa häntä hahmottamaan kansainvälistä maailmaa nykyisyydessä ja tulevaisuudessa. Historia on yksilöllistä, kansallista ja eurooppalaista identiteettiä luova oppiaine.

Opetuksen lähtökohtana ovat historian luonne tieteenalana ja sen tiedon muodostumisen perusteet. Sen vuoksi huomiota kiinnitetään tietojen kriittiseen pohdintaan ja tulkintaan sekä pyritään ottamaan huomioon ilmiöiden eri näkökulmat sekä historiallisen tiedon epävarmuus. Historian keskeisiä käsitteitä ovat aika, muutos, jatkuvuus ja epävarmuus sekä syy-yhteydet. Muutoksen analyysia korostavana oppiaineena historia luo mahdollisuuksia käsitellä tulevaisuutta sekä arvioida tulevaisuuteen liittyviä mahdollisuuksia. Opetuksessa korostetaan ihmisen, ympäristön ja talouden välisiä vuorovaikutussuhteita sekä inhimillisen kulttuurin laaja-alaisuutta, kulttuurien erilaisuuden ymmärtämistä ja kansainvälisen yhteisymmärryksen merkitystä. Oman maan historiaa liitetään maailmanhistorialliseen taustaansa.

Opetuksen tavoitteet

Historian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- osaa hankkia menneisyyttä ja nykyisyyttä koskevaa tietoa ja arvioida sitä kriittisesti sekä ymmärtää sen monitulkintaisuuden, suhteellisuuden ja syy-yhteyksien monisäikeisyyden
- osaa asiallisesti arvioida erilaisten historiallisten ja yhteiskunnallisten ilmiöiden syntyä ja merkitystä kunkin ajan omista lähtökohdista ja vertailla niitä sekä keskenään että nykyaikaan
- oppii tuntemaan Suomen ja maailmanhistorian päälinjat ja keskeisimmät historialliset tapahtumat sekä niiden taustat ja seuraamukset
- näkee nykyhetken historiallisen kehityksen tuloksena ja tulevaisuuden lähtökohtana, kykenee suhteuttamaan oman aikansa ja itsensä historian jatkumoon ja näin rakentamaan historiatietoisuuttaan
- ymmärtää kulttuurin erilaisia ilmenemismuotoja ja niiden erilaisuutta
- saa aineksia ihmisoikeuksia ja demokratiaa arvostavan maailmankuvan luomiseen sekä toimintaan vastuullisena kansalaisena.

Arviointi

Oppimisen arvioinnin perusteina ovat historialle ominaiset taidot ja ajattelutavat sekä oppimäärän keskeisten sisältöjen hallinta. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota opiskelijan valmiuteen rakentaa tiedoistaan jäsentyneitä kokonaisuuksia, soveltaa tietoa, erottaa olennainen ja epäolennainen tieto toisistaan, hallita

aikasuhteita ja syy-yhteyksiä sekä arvioida historian ilmiöitä ja tiedonlähteitä kriittisesti. Kurssien arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä: kokeiden asemasta voidaan käyttää opintotehtäviä, tutkielmia ja muita vaihtoehtoisia arviointikeinoja. Arvioinnin perusteita keskustellaan kurssien alkaessa.

Kurssien suorittaminen

Historian pakolliset kurssit suositellaan käymään numerojärjestyksessä. Syventäviä ja soveltavia kursseja opiskelija voi suorittaa vapaassa järjestyksessä oman opintosuunnitelmansa mukaan. Jos suunnittelet ainereaalissa historian kirjoittamista, suositeltava suoritusjärjestys on:

Ensimmäinen vuosi: HI1, HI2, HI5

Toinen vuosi: HI3, HI6

Kolmas vuosi/kirjoitusvuosi: HI4 ja HI11

Muita historian kursseja voit suorittaa vapaasti silloin, kun niitä tarjotaan.

Aihekokonaisuudet

Historian pakollisilla ja syventävillä kursseilla tulevat esille kaikki aihekokonaisuudet ja soveltavat kurssit on suunniteltu osin aihekokonaisuuksia vastaamaan.

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys ovat esillä kursseilla esimerkiksi seuraavasti: Ihminen, ympäristö ja kulttuuri -kurssilla (HI1) tutustutaan koko ihmisen historiaan ja yksilön mahdollisuuksien kehitykseen sekä taloudellisen toiminnan vaikutuksiin maailmanlaajuisesti. Eurooppalainen ihminen - kurssilla (HI2) keskeisenä teemana ovat eri aatteet ja kansalaisten oikeuksien kehittyminen sekä muuttuva käsitys ihmisen kyvyistä. Kansainväliset suhteet - kurssilla (HI3) selvitetään demokratian ja diktatuurin välistä kamppailua ja tavallisen kansalaisen asemaa eri yhteiskuntamuodoissa.

Suomen historian käännekohtia - kurssilla (HI4) tätä aihekokonaisuutta käsitellään Suomen historian valossa ja tutkitaan kansalaisten toimintaedellytyksiä ja toimia esimerkiksi sisällissodan aikana.

Hyvinvointi ja turvallisuus ovat keskeisiä asioita kaikilla historian kursseilla, mutta erityisesti ne tulevat esille esimerkiksi:

Ihminen, ympäristö ja kulttuuri -kurssilla yhtenä pääteemana ovat erilaiset uhat ja miten ihminen on niistä selvinnyt. Samoin kurssilla selvitetään hyvinvointivaltion kehitystä ja taloudellista perustaa, mutta käsitellään myös maailman jakautumista rikkaisiin ja köyhiin valtioihin.

Kansainväliset suhteet ja Suomen historian käännekohtia - kurssilla teemaa lähestytään konkreettisen historian kautta ja selvitetään maailman ja Suomen historian valossa hyvinvointivaltion ja turvallisuuspolitiikan kehitystä.

Kestävä kehitys on pääteemana Ihminen, ympäristö ja kulttuuri - kurssilla. Koko kurssin aikana käsitellään ihmisen toimien vaikutuksia luontoon ja miten luonnonolosuhteet ovat muokanneet ihmisyyhteisöä ja sen toimintaan. Kulttuurit kohtaavat kurssilla (HI6) näkökulmaa muutetaan ulkoeurooppalaiseksi.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus ovat osa historian opetussuunnitelman tavoitteita kaikilla kursseilla ja niitä vahvistetaan oman maan, Euroopan ja vieraiden maiden kulttuurien näkökulmista. Teknologia ja yhteiskunta aihekokonaisuus läpäisee samalla tavalla kaikki historian kurssit. Näkökulma tosin vaihtelee riippuen kurssin tavoitteista. Historian kursseilla esitetään niin teknologian hyvät puolet kuin haittapuoletkin sekä pohditaan eri "teknologisten vallankumousten" vaikutuksia yhteiskuntaan.

Viestintä ja mediaosaaminen ovat hyvin esillä kursseilla, sillä historian tavoitteena on opettaa lähdekritiikkiä, kriittistä suhtautumista eri viesteihin ja mediaan. Historian luonteen mukaisesti ei historian kursseilla esitetä yhtä totuutta, vaan oppilaat joutuvat arvioimaan erilaisia tulkintoja ja näkemyksiä tapahtumista. Esimerkiksi kursseilla tehtävät esitelmät, tutkielmat ja aineistotyöt kehittävät viestintä ja mediataitoja.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Ihminen, ympäristö ja kulttuuri (HI1)

Kurssi tarkastelee ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta sekä tämän tuloksena tapahtunutta kulttuuriympäristön rakentumista ja kehittymistä esihistoriasta nykyaikaan.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää ihmisen ja luonnon välisen riippuvuussuhteen osana kestävä kehitystä
- ymmärtää, miten ihminen käyttää luonnonvaroja toimeentulon lähteenä ja miten se vaikuttaa ympäristöön ja yhteiskuntarakenteeseen
- tuntee tuotantotalouden kehityslinjat ja vaikutukset elämäntapaan
- tietää väestönkasvun pääpiirteet ja siihen vaikuttavat tekijät.

Keskeiset sisällöt

Esihistoria - pyyntikulttuurin aika

- ihmisen kehitysvaiheet
- keräilijöiden ja metsästäjien elämäntapa

Maanviljely ja sen aiheuttamat muutokset

- työnjako ja kulttuurin synty
- suurten jokilaaksojen kulttuurit
- Välimeren talousalue antiikin aikana
- Kreikan talouselämä
- Rooma - miljoonakaupunki ja imperiumi
- orjuus ja antiikin ajan tekniikka

Keskiajan talous- ja yhteiskuntajärjestelmä

- feodaaliyhteiskunta
- keskiajan väestö, kauppa ja kaupunki

Löytöretket

- löytöretkien edellytykset ja seuraukset
- maailmantalouden syntyminen

Teollistuva maailma

- tekniset innovaatiot ja koneteollisuuden alkuvaiheet
- muutokset sukupuolten työnjaossa
- yhteiskunnalliset muutokset ja ympäristövaikutukset
- muutokset kaupunkirakenteessa

Globaali kulutusyhteiskunta

- raaka-aineiden ja markkinoiden jakaminen
- massatuotanto ja kulutusyhteiskunta
- sosialistinen suunnitelmatalous
- kolmannen maailman muotoutuminen
- kasvun rajat ja uudet haasteet

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssilla harjoitellaan erilaisten historiallisten lähteiden tulkintaa.
- Kurssi suositellaan suoritettavaksi ennen muita historian kursseja.

2. Eurooppalainen ihminen (HI2)

Kurssi tarkastelee eurooppalaisen kulttuurin keskeisiä saavutuksia sekä eurooppalaisen ihmisen maailmankuvan muutosta ja sen taustalla vaikuttanutta tieteellistä ja aatehistoriallista kehitystä. Kurssilla tutustutaan eurooppalaisen kulttuurin tuotoksiin erityyppisen historiallisen lähdeaineiston avulla. Kulttuuri ymmärretään laaja-alaisena käsitteenä.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää, mistä eurooppalaisuus rakentuu tutustumalla sen keskeiseen kulttuuriperintöön
- ymmärtää tieteen saavutusten merkityksen ihmisen maailmankuvan muokkaajana

- osaa analysoida kulttuuri-ilmiöitä aikakautensa ilmentäjänä
- tuntee yhteiskunnallisen kehityksen taustalla vaikuttavia aatehistoriallisia virtauksia
- tuntee eri aikakausien elämäntapoja ja maailmankuvaa.

Keskeiset sisällöt

Antiikin aika

- demokratian synty
- antiikin kulttuuri

Keskiajan yhtenäiskulttuuri

- keskiajan ihmisen maailmankuva ja tapakulttuuri
- uskonnon merkitys kulttuurissa

Uuden ajan murros

- renessanssi ja tiedon vallankumous
- uskonpuhdistus
- barokki itsevaltiuden ja vastauskonpuhdistuksen ilmentäjänä
- luonnontieteellisen maailmankuvan synty

Valistuksen aikakausi

- valistusfilosofia ja sen vaikutukset yhteiskuntaan ja taiteeseen
- Yhdysvaltain itsenäistymisen ja Ranskan suuren vallankumouksen aatteellinen perintö

Aatteiden vuosisata

- keskeiset aatesuuntaukset ja taidevirtaukset
- tiede uskonnon haastajana
- porvariston vuosisata

Nyky aika

- kulttuurin pirstoutuminen
- populaarikulttuuri massaviihdeksi

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssilla käytetään opetuksen tukena mahdollisuuksien mukaan Helsingin alueen museoita, alkuperäislähteitä ja kirjallisuutta.

3. Kansainväliset suhteet (HI3)

Kurssi tarkastelee kansainvälisen politiikan keskeisiä tapahtumia, taustoja ja muutoksia 1800-luvun lopulta lähtien. Kurssilla analysoidaan kansainvälisen politiikan ilmiöitä taloudellisen, aatteellisen ja valtapoliittisen kilpailun perusteella. Kurssin keskeisiä tarkastelunäkökulmia ovat demokratia vastakohtanaan diktatuuri.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee kansainvälisen politiikan pääpiirteet ja teoriaa
- ymmärtää kansainvälisten yhteistyörakennelmien sekä vastakkainasettelujen perusteita
- ymmärtää aatteiden ja taloudellisten eturistiriitojen vaikutuksen kansainvälisten suhteiden historiassa.

Keskeiset sisällöt

Suurvaltojen ylivalta pyrkimykset

- kansainvälisen politiikan peruskäsitteet
- imperialismien teoria ja käytännöt
- ensimmäinen maailmansota ja sen vaikutukset kansainväliseen politiikkaan

Maailmansotien välinen aika ja toinen maailmansota

- eurooppalaiset ääriiliikkeet, demokratian kriisi ja kansanvainot
- toinen maailmansota seurausilmiöineen

Kylmä sota

- kylmän sodan teoriat: Yhdysvallat ja Neuvostoliitto kaksinaapaisen maailman johtajina
- kylmän sodan ideologiset, taloudelliset ja sotilaalliset rintamat
- kylmän sodan kriisien luonne

- Saksa kylmän sodan näyttämönä
- Kiinan rooli kansainvälisessä politiikassa

Uusi epävarmuuden aika

- Neuvostoliiton hajoaminen ja kaksinaisuus purkautuminen
- kansainväliset rauhanpyrkimykset
- kolmas maailma osana kansainvälistä politiikkaa
- Lähi-idän ongelmakenttä
- Yhdysvaltain aseman muutos kansainvälisessä politiikassa
- uudet kansainväliset rakenteet

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssin aikana tapahtuvat merkittävät maailmanpoliittiset tapahtumat otetaan huomioon opetuksessa ja niitä analysoidaan medioista saatavien uutisten kautta. Samalla arvioidaan eri uutislähteiden luotettavuutta.

4. Suomen historian käännekohtia (HI4)

Kurssin tarkoituksena on analysoida Suomen historian keskeisiä muutosprosesseja ja kehityslinjoja 1800-luvulta nykyaikaan. Keskeisiä tarkastelukohteita ovat Suomen valtiollisen ja kansainvälisen aseman muuttuminen, muutoksiin liittyvät kriisit, siirtyminen sääty-yhteiskunnasta kansalaisyhteiskuntaan sekä taloudelliset ja kulttuuriset murrokset.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee keskeiset yhteiskunnalliset ja taloudelliset muutokset
- osaa suhteuttaa Suomen valtiollisen kehityksen yleiseurooppalaiseen ja maailmanpoliittiseen taustaan
- ymmärtää talouden, yhteiskunnan, kulttuurielämän sekä aatteellisen ja valtiollisen elämän ilmiöiden keskinäisen riippuvuuden.
- tuntee pääkaupunkiseudun vaiheita Suomen historian käännekohtissa

Keskeiset sisällöt

Ruotsin ajan perintö

Vallanvaihdos

- Suomen liittäminen Venäjään
- autonomian synty

Suomalaisuuden synty ja kansallinen herääminen

- aatteellinen ydin ja keskeiset vaikuttajat

Yhteiskunnallinen ja taloudellinen murros

- elinkeinorakenteen muuttuminen ja Suomen teollistuminen
- sääty-yhteiskunnan hajoaminen ja kansalaisyhteiskunnan synty
- sortokaudet ja kansanvallan synty

Suomen itsenäistymisprosessi

- Suomen itsenäistyminen
- sisällissota
- hallitusmuoto

Kahtiajaosta eheytymiseen

- oikeistoradikalismien nousu
- elintason nousu
- kulttuurista kulutustavaraa

Toinen maailmansota jälkiseurauksineen

- sodat ja jälleenrakentaminen
- ulkopoliittikan muutos

Hyvinvointivaltion rakentaminen

- rakennemuutos
- 1960- ja 1970-lukujen kulttuurinen ja yhteiskunnallinen muutos

Suomen uusi kansainvälinen asema

- kytkeytyminen kansainväliseen talouteen kulttuurisesti, taloudellisesti ja poliittisesti
- suomalaisten tulevaisuus osana globaalia järjestelmää

SYVENTÄVÄT KURSSIT

5. Suomen vaiheet esihistoriasta autonomian aikaan (HI5)

Kurssi tarkastelee Suomen historian keskeisiä kehityslinjoja ennen vuotta 1809 sekä suomalaista kulttuuriperintöä.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee maamme historialliset kehityslinjat ja niiden yhteydet Itämeren alueeseen
- tuntee Suomen väestö-, sosiaali- ja taloushistoriallisen kehityksen.
- ymmärtää suomalaisen sivistyksen yhteydet länsimaiseen kulttuuriin
- oppii arvostamaan suomalaista kulttuuriperintöä
- oppii yhdistämään historialliset kehityslinjat oman kotiseutunsa historiaan ja näkee kehityksen myös yksittäisen ihmisen kannalta.

Keskeiset sisällöt

Esihistoria

- esihistoria ja tulkinat suomalaisten ja saamelaisten alkuperästä
- asutus, elinehdot, uskonnot ja uskomukset sekä ulkoiset yhteydet

Suomen liittyminen länsieurooppalaiseen kulttuuriyhteisöön keskiajalla

- Suomi idän ja lännen välimaastossa
- sääty-yhteiskunnan synty
- asutus, elinkeinot, uskonnolliset ja poliittiset muutokset

Uuden ajan uudet tuulet

- uskonpuhdistus ja keskusvallan voimistuminen

Suurvaltakausi

- suurvaltakauden vaikutukset Suomessa
- talous, väestö, koulutus

Vapauden ja hyödyn aika

- kulttuurillinen ja taloudellinen kehitys
- kustavilaiset uudistukset
- kansallisen tietoisuuden ensi askeleet

6. Kulttuurien kohtaaminen (HI6)

Kurssilla tarkastellaan valinnaisesti jonkun tai joidenkin kulttuuripiirien ominaispiirteitä ja nykyaikaa sekä kulttuurien välistä vuorovaikutusta. Kulttuuri ymmärretään kokonaisvaltaisena käsitteenä. Käsiteltävät kulttuurialueet valitaan Euroopan ulkopuolelta.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee kulttuurin peruskäsitteitä ja oppii ymmärtämään omasta kulttuuristaan poikkeavan kulttuurin arvomaailmaa ja elämäntapaa
- ymmärtää henkisen kulttuurin, yhteiskuntarakenteen, talouselämän ja luonnonolosuhteiden keskinäisen riippuvuuden
- tuntee tarkasteltavan kulttuurin historiallisen kehityksen sekä sen vuorovaikutuksen muiden kulttuurien kanssa
- oppii analysoimaan kulttuurin erilaisia ilmenemismuotoja esimerkiksi taiteissa, uskonnossa ja sosiaalisissa rakenteissa
- osaa ottaa huomioon kulttuuritaustojen erilaisuuden vuorovaikutustilanteissa.

Keskeiset sisällöt

Tarkasteltavaksi kulttuurialueeksi valitaan yksi tai useampi seuraavista:

- Afrikka
- arktiset kulttuurit
- Australian ja Oseanian alkuperäiskulttuurit
- Intia
- islamin maailma
- Japani
- Kiina
- Korea
- Latinalainen Amerikka
- Pohjois-Amerikan alkuperäiskulttuurit

SOVELTAVAT KURSSIT**7. Maailmantilanne nyt (HI7)**

Kurssin aikana opiskelija tutustuu yhteen ajan poliittiseen, yhteiskunnalliseen tai vastaavaan kriisiin tai konfliktiin ja selvittää sen taustoja, nykytilanteen ja mahdollisia tulevia kehityslinjoja. Painopistealue on uusimmassa tiedossa, joten kurssin aikana opetusmateriaalina käytetään joukkoviestimiä, tietotekniikkaa ja muuta uusinta tekniikkaa hyväksi tiedon hankinnassa.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija:

- osaa hankkia tietoja erilaisista lähteistä
- osaa käyttää erilaisia perinteisiä ja tietoteknisiä välineitä tiedon hankinnassa ja muokkaamisessa
- osaa arvioida kriittisesti eri lähteiden tuottamaa tietoa
- osaa muodostaa hankkimastaan tiedosta selkeän kokonaiskuvan ja osaa välittää löytämänsä tiedon eteenpäin

Keskeiset sisällöt

Kurssin sisältö määräytyy pitkälti ajan poliittisen tilanteen ja oppilaiden mielenkiinnon mukaan. Työtapoina ovat opettajan johdanto- ja menetelmäluennot sekä oppilaiden pitämät alustukset ja esitykset.

Kurssin arviointi

perustuu työskentelyyn kurssin aikana ja erilaisten tuotosten arviointiin, joista opettaja antaa oppilaalle palautetta. Arvostelu tapahtuu suoritusmerkinnällä.

8. Populaarikulttuurin historia (HI8)

Kurssi tarkastelee median ja ns. massakulttuurin vaikutusta tavallisen ihmisen arkipäivään ja sen tarjoamia maailmankuvia ennen kaikkea 1900-luvun alusta alkaen.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee populaarikulttuurin tutkimuksen keskeiset termit ja teoriat
- tietää miten populaarikulttuuria tuottava koneisto on kehittynyt
- ymmärtää populaarikulttuurin keinot vaikuttaa ihmisen maailmankuvaan
- ymmärtää miten populaarikulttuurin merkitys on kasvanut yhteiskunnassa ja miten se heijastaa ympäröivän yhteiskunnan taloudellisia ja poliittisia arvoja

Keskeiset sisällöt

Tarkasteltavaksi populaarikulttuurin muodoksi valitaan yksi tai useampi seuraavista:

- elokuvateollisuus
- urheilu
- lapsuus

- mainonta
- muoti
- nuorisokulttuuri
- poliittinen propaganda
- populaarimusiikki
- radio ja televisio
- sarjakuvat
- viihdekirjallisuus
- internet

Kurssin työmuotoja ovat

teoriaopetuksen ohella lyhyet alustukset, kirjalliset ja suulliset raportit sekä vierailut. Kurssista annetaan suoritusmerkintä. Kurssin hyväksytty suorittaminen vaatii kaikkien kurssiin kuuluvien töiden tekemistä.

9. Historian tutkimuskurssi (HI9)

Kyseinen kurssi voi olla esimerkiksi elokuva-, museo-, arkisto- tai sukututkimuskurssi. Kurssin aihepiiri vaihtelee vuosittain ja järjestämisessä otetaan huomioon opiskelijoiden toiveet.

Tavoitteet

Päätavoitteena on oppia historiallinen lähdekritiikki eli kyky arvioida tietoja ja informaatiota. Kurssit ovat elämyksellisiä ja kursseilla käytetään monia eri työmuotoja. Kurssilla harjoitellaan ainerealin vaatimia taitoja.

Sisällöt ja työtavat

sovitaan kurssin alussa ja arvostelu tapahtuu kurssien aikana tehtyjen töiden perusteella. Kurssiin voi liittyä leirikoulumatka.

10. Historian aikakausi/teemakurssi (HI10)

Kurssin aikana tutustutaan yhteen historian aikakauteen tai teemaan syvällisesti. Aihe valitaan siten, että se tukee historian tutkimuksessa ja yleisessä keskustelussa olevia asioita. Aiheena voi olla esimerkiksi arkeologia, antiikki, keskiaika, renessanssi, barokki tai vaikkapa kotiseutuhistoria.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on ymmärtää historiatieteen tavoitteet ja historiallisen tiedon luonne, käyttö ja merkitys sekä tuntee tutkimusmenetelmien pääpiirteet. Kurssien tuotoksia pyritään myös esittämään koko koululle ilmoitustaulujen ja sähköisten viestintävälineiden avulla.

Keskeiset sisällöt

Kurssilla käydään lävitse valitun aikakauden tai teeman keskeiset historialliset asiat sekä selvitetään niiden vaikutusta ja näkymistä nykypäivässä.

Kurssin työtavoista, tuotoksista ja arvosteluperiaatteista

sovitaan kurssin alussa. Kurssiin voi liittyä leirikoulu.

11. Historiaan niin, että hitaampia heikottaa - historian abikurssi (HI11)

Kurssilla kerrataan historian pakollisten ja valtakunnallisten syventävien kurssien keskeisimmät sisällöt ylioppilaskirjoitusten ainerealia varten.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hallitsee historian kurssien keskeisimmät sisällöt
- syventää tietojaan pakollisten kurssien teemoista
- osaa soveltaa tietojaan eri vastaustyypeissä
- osaa tulkita ylioppilastehtäviin liittyviä dokumentteja ja tilastollista aineistoa
- osaa itsenäisesti valmistautua ainerealin ainerajat ylittäviin kysymyksiin

- tuntee erilaisia opiskelumenetelmiä, jotka helpottavat laajan tietoineksen omaksumista

Keskeiset sisällöt

Historian pakollisten ja syventävien kurssien keskeiset kurssisisällöt

- kurssit HI1, HI2, HI3, HI4, HI5 ja HI6

8.19 Yhteiskuntaoppi

Yhteiskuntaopin opetus syventää opiskelijoiden käsitystä ympäröivästä yhteiskunnasta. Yhteiskunnan rakennetta ja keskeisiä ilmiöitä, valtaa, taloutta ja vaikuttamista tarkastellaan suomalaisen yhteiskunnan, Euroopan ja maailman näkökulmasta. Yhteiskuntaoppi rakentuu eri yhteiskuntatieteiden ja oikeustieteiden sisällöistä. Se luo opiskelijoille edellytyksiä aktiiviseen ja kriittiseen ajankohtaisten ilmiöiden tutkimiseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan.

Opetus perustuu keskeisiin yhteiskuntaeettisiin arvoihin, kuten oikeudenmukaisuuteen ja tasa-arvoon, sosiaaliseen vastuuseen, ihmisoikeuksien kunnioittamiseen, työn ja yrittäjyyden arvostukseen sekä aktiiviseen kansalaisuuteen.

Opetuksen tavoitteet

Yhteiskuntaopin opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää yhteiskunnan olemuksen historiallisen kehityksen tuloksena
- tuntee Suomen yhteiskuntajärjestelmän ja talouselämän perusteet ja toimintatavat ja osaa suhteuttaa ne eurooppalaiseen ja kansainväliseen yhteyksiin
- hallitsee keskeisen yhteiskunnallisen ja taloudellisen käsitteistön
- on selvillä vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksista kansalaisyhteiskunnassa ja osaa myös käyttää niitä
- pystyy hankkimaan ajankohtaista tietoa eri lähteistä sekä arvioimaan kriittisesti verbaalista, kuvallista ja tilastollista informaatiota
- kykenee muodostamaan itselleen perustellun näkemyksen ristiriitaisista ja arvosidonnaisista yhteiskunnallisista ja taloudellisista kysymyksistä
- saa edellytyksiä vastuuntuntoisen, tasa-arvoa kunnioittavan ja suvaitsevan yhteiskunta-käsityksen rakentamiseen.
- tutustuu eri yhteiskunnallisten alojen toimintaan työelämässä yhteiskunnallisen tutkimustiedon tuottajina ja yhteiskuntaan vaikuttavina aloina.

Arviointi

Yhteiskuntaopin oppimisen arvioinnissa huomio kiinnitetään oppimäärän asiasisällön ja keskeisten käsitteiden hallintaan, opiskelijan valmiuteen ilmaista tietonsa jäsentyneesti sekä arvioida ja tulkita yhteiskunnallisia ilmiöitä ja eri tavoin esitettyä sanallista, numeerista ja graafista informaatiota kriittisesti. Näitä valmiuksia arvioidaan kurssien yhteydessä monipuolisten koetehtävien avulla tai käyttämällä vaihtoehtoisia arviointikeinoja.

Kurssien suorittaminen

Yhteiskuntaopin kurssit suositellaan käymään numerojärjestyksessä. Syventäviä ja soveltavia kursseja opiskelija voi suorittaa vapaassa järjestyksessä oman opintosuunnitelmansa mukaan. Jos suunnittelet ainereaalissa yhteiskuntaopin kirjoittamista, suositeltava suoritusjärjestys on:

Ensimmäinen vuosi: YH1

Toinen vuosi: YH2, YH4

Kolmas vuosi/kirjoitusvuosi: YH3 ja YH8

Muita yhteiskuntaopin kursseja voit suorittaa vapaasti silloin, kun niitä tarjotaan.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Yhteiskuntatiedon kurssi (YH1) ja Eurooppalaisuus ja Euroopan unioni-kurssi (YH4)

Kurssin keskeisenä sisältönä on yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja aktiivisen kansalaisen tarvitsemat perustiedot Suomen ja Euroopan unionin päättävistä elimistä ja poliittisista järjestelmistä. Aktiivisen kansalaisen taitoja syvennetään yhteiskunnallisen vaikuttamisen kurssilla (YH6) tutustumalla konkreettisiin vaikuttamisen keinoihin.

Taloustiedonkurssilla (YH2) opiskeltavat asiat mikro- ja makrotaloudesta lisäävät taloudellisen toiminnan ymmärtämistä ja kannustavat yrittäjyyteen. Yrittäjyyskurssilla (YH7) paneudutaan paitsi varsinaiseen yritystoimintaan, myös sisäiseen yrittäjyyteen esim. kurssilla opiskelu, työ ja yhteiskuntatieteet (YH9).

Hyvinvointia ja turvallisuutta käsitellään erityisesti yhteiskuntatiedon kurssilla (YH1) käsiteltäessä hyvinvointivaltiota, perusoikeuksia, tuomio- ja järjestysvaltaa sekä turvallisuuspolitiikkaa sekä kansalaisen lakitiedon kurssilla (YH3) ja lakitiedon jatkokurssilla (YH5) käsiteltäessä oikeusjärjestelmää.

Taloustiedonkurssilla (YH2 ja YH5) käsitellään taloudellisen toiminnan merkitystä *kestävälle kehitykselle*.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus ovat käsittelyssä yhteiskuntatiedon kurssilla (YH1) esim. suomalaisen yhteiskunnan perusrakenteita ja demokratiaa käsiteltäessä. Eurooppalaisuus ja Euroopan unioni-kurssilla (YH4) tutustutaan eurooppalaisuuteen ja Euroopan kansalaisuuteen.

Teknologia ja yhteiskunta ovat aiheina taloustiedon kursseilla (YH2 ja YH5) käsiteltäessä esim. teknologiaa ja teollistumista sekä kansainvälistä taloutta.

Viestintä ja mediaosaaminen kuuluvat olennaisena osana yhteiskuntatiedon kurssille (YH1) ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen kurssille (YH6) käsiteltäessä esim. valtaa, vaikuttamista, perusoikeuksia ja demokratiaa.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Yhteiskuntatieto (YH1)

Kurssi perehdyttää valtiolliseen ja yhteiskunnalliseen järjestelmään ja keskittyy suomalaisen yhteiskunnan analyysiin valtio-opin, sosiaalipolitiikan ja sosiologian käsitteistöä ja teorioita hyödyntäen. Keskeisiä näkökulmia ovat yhteiskunnan perusrakenteiden kehitys, valta ja vaikuttaminen.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää suomalaisen yhteiskunnan perusrakenteet
- tuntee kansalaisen perusoikeudet, vaikuttamiskeinot ja -mahdollisuudet
- omaksuu tasapainoisen ja analyyttisen näkökulman yhteiskuntaan
- tuntee hyvinvointiyhteiskunnan perusteet.

Keskeiset sisällöt

Suomalaisen yhteiskunnan kehitys

- Suomen väestörakenne
- hyvinvointivaltion rakentuminen
- hyvinvointivaltion mahdollisuudet

Valta

- valta käsitteenä ja vallankäytön muodot
- poliittiset järjestelmät

Vaikuttaminen

- demokratia ja kansalaisyhteiskunta
- globaali, eurooppalainen, kansallinen ja paikallinen vaikuttaminen
- vaikuttamisen haasteet

Oikeusvaltio ja turvallisuusjärjestelmät

- perusoikeudet

- tuomio- ja järjestysvalta
- turvallisuuspolitiikka ja vaihtuvat uhkakuvat
- Sosiaalipolitiikka*
- tarkoitus, tehtävä ja muodot

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssin itsenäistä suorittamista ei suositella
- Kurssi suositellaan suoritettavaksi ennen muita yhteiskuntaopin kursseja.

2. Taloustieto (YH2)

Kurssi johdattaa ymmärtämään talouselämän toimintaperiaatteita. Se pohjautuu taloustieteisiin. Se käsittelee mikro- ja makrotalouden kysymyksiä kuluttajan, yritysten ja valtioiden näkökulmasta. Kurssilla tutustutaan talouselämään erityyppisten tilastojen ja muiden lähteiden avulla.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu kansantalouden keskeisiin perusteisiin, käsitteisiin ja teorioihin
- tutustuu Suomen ja kansainvälisen talouselämän nykytilaan ja tulevaisuuden näkymiin
- saa taitoja tehdä jokapäiväisiä taloudellisia päätöksiä ja tarkastelee taloudellisia kysymyksiä myös eettiseltä ja ekologiselta kannalta
- tuntee työn ja yritysjärjestelmien merkityksen kansantaloudelle.

*Keskeiset sisällöt:**Suomalaisten elinkeinot*

- alkutuotanto
- teknologia ja teollistuminen
- palveluyhteiskunta

Taloudellinen toiminta ja yritykset

- talouden peruskäsitteet
- kysyntä, tarjonta ja tasapaino markkinatalouden perusteina
- kilpailu ja sen muodot
- yritystoiminta ja kuluttaja
- Julkinen talous osana kansantalouden kiertokulkua

Talouselämän vaihtelut ja häiriöt

- taloudellinen kasvu ja taantuma
- keynesiläisyys ja monetarismi talouden häiriöiden vaihtoehtoisina ratkaisumallein

Rahapolitiikka ja rahoitusmarkkinat

- markkinoiden vapautuminen
- rahoitusmarkkinoiden rakenne
- rahapolitiikka ja korko

Julkinen talous ja talouspolitiikka

- verotus ja finanssipolitiikka
- politiikka ja markkinavoimat
- tulopolitiikka

Suomi kansainvälisessä kaupassa

- Euroopan talousalue ja sisämarkkinat
- kansainvälistyvä talous ja Suomi
- globalisaation vaikutuksia

Suomen talouden tulevaisuudennäkymät

- uhkatekijät, mahdollisuudet ja kasvun rajat
- Taloudellinen toiminta ja ympäristö

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssin itsenäistä suorittamista ei suositella

SYVENTÄVÄT KURSSIT

3. Kansalaisen lakitieto (YH3)

Kurssi antaa perustiedot Suomen oikeusjärjestyksestä ja opettaa opiskelijaa valvomaan omia oikeuksiaan sekä hoitamaan yksinkertaiset oikeustoimet itse. Opiskelija perehtyy oikeudellisiin ratkaisuihin ja harjoittelee vastaamaan oikeustapaustehtäviin.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii perustiedot Suomen oikeusjärjestyksestä ja sen keskeisistä periaatteista
- saa perustiedot Suomen tuomioistuinlaitoksesta ja kansalaisen kannalta merkittävistä kansainvälisistä tuomioistuimista
- oppii hoitamaan itse tavanomaisimmat oikeusasiat
- tuntee oikeutensa, etunsa ja velvollisuutensa perheenjäsenenä, kansalaisena, työntekijänä ja kuluttajana
- kykenee löytämään ja oppii käyttämään keskeisiä oikeudellisen tiedon lähteitä
- haluaa toimia oikein ja lainmukaisesti.

Keskeiset sisällöt

Lakitiedon perusteet

- Suomen oikeushistoria
- oikeusjärjestys ja oikeusjärjestelmä
- peruskäsitteet
- oikeudellisen tiedon hankkiminen

Kansalaisen oikeusasema ja yleisimmät oikeustoimet

- perheoikeus
- työoikeus
- kuluttajansuoja
- velka, takaus ja maksukyvyttömyys
- asuminen
- muutoksenhaku viranomaisten päätöksiin

Rikos- ja prosessioikeus

- oikeudenkäynti ja sen vaihtoehdot
- rangaistukset
- kansainvälinen oikeus ja siihen vetoaminen

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssilla järjestetään mahdollisuuksien mukaan vierailu käräjille ja/tai poliisilaitokselle.

4. Eurooppalaisuus ja Euroopan unioni (YH4)

Kurssi perehdyttää opiskelijat Euroopan unionin toimintaan, yksittäisen kansalaisen asemaan yhdentyvässä Euroopassa sekä kannustaa osallistumaan ajankohtaiseen Euroopan unionista käytävään keskusteluun.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- saa monipuolista ja syventävää tietoa Euroopan unionista, sen jäsenvaltioista ja sen toiminnasta
- oppii toimimaan Euroopan unionin kansalaisena
- tuntee Euroopan yhdentymisen tarjoamia etuja ja haittoja, mahdollisuuksia ja uhkia
- osaa hankkia Euroopan unionia ja kansalaisia koskevaa vertailevaa tietoa
- ymmärtää Euroopan yhdentymisen vaikutuksen oman elämänsä ja Suomen poliittisen järjestelmän kannalta.

Keskeiset sisällöt

Eurooppalainen identiteetti

- yhteiset eurooppalaiset arvot
- Euroopan unionin kansalaisuus
- Vaikuttaminen ja vallankäyttö Euroopan unionissa*
- Euroopan unionin päätöksentekojärjestelmä
- suomalaiset Euroopan unionin päätöksentekojärjestelmässä
- erilaiset jäsenet
- Euroopan unionin alueelliset vaikutukset*
- nuorten opiskelu ja työnteke EU:ssa
- alueitten unioni kansalaisen näkökulmasta
- Euroopan unionin haasteet*
- EU:n laajeneminen
- yhteinen turvallisuuspolitiikka
- EU ja globaalit järjestelmät

Koulukohtaiset lisäykset

- Kurssin itsenäistä suorittamista ei suositella.

SOVELTAVAT KURSSIT

5. Yhteiskuntaopin jatkokurssi (YH5)

Kurssilla syvennetään taloustiedon tai lakitiedon oppimäärää. Käsiteltävä aihe sovitaan vuosittain erikseen. Osallistuminen edellyttää joko taloustiedon tai lakitiedon peruskurssin käymistä.

Tavoitteet

- Syventää lakitiedon tai taloustiedon opetussuunnitelman mukaista oppimäärää

Keskeiset sisällöt

- voidaan sopia tarkemmin oppilaiden kanssa
- Taloustieto: syvennetään taloustiedon kurssin sisältöjä ja seurataan ajankohtaista taloudellista kehitystä
- Lakitieto: syvennetään ja sovelletaan oikeustapausten avulla lakitiedon kurssin sisältöjä

Kurssilla pyritään käyttämään apuna asiantuntijoita sekä vierailuita esim. yrityksiin ja tuomioistuimiin.

6. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen kurssi (YH6)

Kurssilla pohditaan yhteiskunnallisen vaikuttamisen merkitystä ja keinoja sekä toteutetaan teemaan liittyvä käytännön hanke. Vaikuttamista käsitellään kansalaisyhteiskunnan perustana.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu erilaisiin vaikuttamisen kanaviin ja järjestöihin
- syventyy poliittisen järjestelmän toimintaan käytännössä
- osaa arvioida kriittisesti eri lähteistä saatavaa tietoa
- toteuttaa käytännön projektin tai simulaation, jonka tavoitteena on vaikuttaa yhteiskunnallisesti

Keskeiset sisällöt

Vaikuttamisen perusteet

- perinteiset ja nykyaikaiset keinot

Kotikulmilla vaikuttaminen

- kunnanhallinnon toiminta ja yhteys kunnanvaltuutettuihin
- nuorisoparlamentti
- kunnallisaloite ja adressi/vetoamus

Vaikuttaminen Suomessa ja maailmalla

- puolueet, järjestöt, yhdistykset
- kansainväliset järjestöt

Mediavaikuttaminen

- mediasanomien ymmärtäminen, tulkinta, käsitleminen, purkaminen
- televisio, radio, elokuva, painettu media, digitaaliset viestimet
- erilaisten vaikutuskanavien ja niiden tehokkuuden pohdinta

Projektin tai simulaation toteuttaminen

- tavoite, toimintatavat, toteutus, arviointi

Kurssisuoritukseen kuuluu luokkaopetuksen ja projektin laatimisen lisäksi vierailuja mahdollisuuksien mukaan esim. eduskuntaan/kaupunginvaltuuston kokoukseen. Kurssista annetaan suoritettu (S) tai hylätty (H) merkintä.

7. Yrittäjyys (YH7)

Kurssilla tutustutaan ulkoiseen yrittäjyyteen ja yritystoimintaan sekä organisaatioyrittäjyyteen ja omaehtoiseen yrittäjyyteen. Oppilas selvittää, mitkä ovat yrityjyyden edellytykset ja mahdollisuudet, miten yritys perustetaan sekä tarkastelee yritysten toimintaedellytyksiä Suomessa ja Euroopassa.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää yrittäjyyden ja yritystoiminnan perusteet
- tietää, miten yritys perustetaan ja miten sille haetaan rahoitusta
- tuntee yritystoimintaa koskevaa lainsäädäntöä
- kykenee ideoimaan yritystoimintaa realistiselta pohjalta

*Keskeiset sisällöt**Yritysidea*

- yrityksen perusidean löytäminen - mahdollisuuksien tunnistaminen
- toimintamahdollisuuksien arviointi - mahdollisuuksien hyödyntäminen
- koulutuksen merkitys
- yhteistyöverkostot

Yrityksen perustaminen

- yritysmuodot
- rekisteröinti
- elinkeinoluvat
- työvoima
- vakuutukset
- verot

Toiminta

- organisointi
- markkinointi
- seuranta ja hallinto
- kirjanpito
- yrityksen elinkaari

Kotipaikan yritystoiminta

- tutustuminen paikalliseen yritystoimintaan
- yritysanalyysin tekeminen

Talous, yhteiskunta ja yritystoiminta

- yleisen talouskehityksen vaikutus yritystoimintaan
- yhteiskunnan vaateet ja tuki yritykselle
- Euroopan unionin merkitys ja Kiina ilmiö
- kansainvälinen yritystoiminta
- organisaatioyrittäjyys
- omaehtoinen yrittäjyys

Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti. Kurssisuoritukseen kuuluu tutustuminen yrityksiin mahdollisuuksien mukaan ja oman tai ryhmän yritysideoita kehittäminen projektityönä. Kurssista annetaan suoritettu (S) tai hylätty (H) merkintä.

8. Opiskelu, työ ja yhteiskuntatieteet (YH8)

Kurssilla tutustutaan kurssin alussa sovittaviin aloihin valtiotieteiden, oikeustieteen ja taloustieteiden aloilta työelämän ja tieteen tekemisen näkökulmista. Käsiteltävien alojen valinnassa painotetaan kurssin opiskelijoiden omaa suuntautuneisuutta.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- Oppii käsiteltävien alojen peruskäsitteet ja tutkimuskohteet
- Tutustuu tieteenalan kirjallisuuteen ja tiedon hakuun
- Harjaantuu käsittelemään käsiteltävien alojen tietoa
- Harjaantuu argumentoimaan tieteellisesti ja yhteiskunnallisesti
- Saa lisätietoa käsiteltävistä aloista ammatinvalinnan avuksi
- Tuntee alan opiskelumahdollisuudet
- Tuntee alan tarjoamia mahdollisuuksia työelämässä

Keskeiset sisällöt

- Tieteen alan peruskäsitteet ja tutkimuskohteet
- Tieteellisesti pätevän tiedon arvioiminen ja luominen
- Tieteen alan kokonaiskuva: opiskelu ja tutkimus
- Alan opiskelu Suomessa ja ulkomailla
- Alan tarjoamat ammatit työelämässä

9. Yhteiskuntaopin abikurssi (YH9)

Kurssilla kerrataan yhteiskuntaopin pakollisten ja valtakunnallisten syventävien kurssien keskeisimmät sisällöt ylioppilaskirjoitusten ainereaalikoetta varten.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hallitsee yhteiskunnallisten kurssien keskeisimmät sisällöt
- syventää tietojaan pakollisten kurssien teemoista
- osaa soveltaa tietojaan eri vastaustyypeissä
- osaa tulkita ylioppilastehtäviin liittyviä dokumentteja ja tilastollista aineistoa
- osaa itsenäisesti valmistautua ainereaalikokeen ainerajat ylittäviin kysymyksiin
- tuntee erilaisia opiskelumenetelmiä, jotka helpottavat laajan tietoineksen omaksumista

Sisällöt

Esseen kirjoittaminen

- suunnittelu
- rakenne
- dokumenttitehtävät ja tilastotehtävät
- soveltavat kysymykset

Keskeiset kurssisisällöt

- kurssit YH1, YH2, YH3 ja YH4

Kurssi arvioidaan numeroarvosanalla. Kurssisuoritukseen kuuluu kertaustehtävien suorittaminen, esseeharjoitukset ja välikokeet. Kurssia ei voi suorittaa itsenäisesti.

8.20 PSYKOLOGIA

Ihmisen toimintaa tutkivana tieteenä psykologia antaa opiskelijalle valmiuksia havainnoida ja ymmärtää monipuolisesti ihmistä ja hänen toimintaansa vaikuttavia tekijöitä. Psykologisen tiedon ja käsitteiden avulla opiskelija voi omakohtaisesti tunnistaa, tiedostaa ja käsitellä psyykkisiä ilmiöitä. Psykologian tiedot ja taidot tukevat itsetuntemusta, itsensä kehittämistä ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Psykologian yhtäältä empiirinen ja toisaalta pohdiskeleva ote luo opiskelijalle mahdollisuuden kehittää omaa kriittistä ajatteluaan. Opetuksessa luodaan edellytykset psykologisen tiedon ymmärtämiseen ja omakohtaiseen soveltamiseen. Opiskelijaa autetaan oivaltamaan psykologisen tiedon yhteys sosiaaliin, kulttuuriin ja ajankohtaisiin kysymyksiin sekä ymmärtämään psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden välistä vuorovaikutusta ja vastavuoroista riippuvuutta. Opetuksessa käsitellään psykologisen tiedon luonnetta ja tiedon muodostumista painottaen ajankohtaisen tutkimuksen ja tutkimusperinteen keskeisiä sisältöjä.

Valtakunnalliset aihekokonaisuudet on purettu kurssien tavoitteisiin ja sisältöihin jo valtakunnallisten kurssien opetussuunnitelmatyössä. PS1-kurssissa toteutuvat erityisesti hyvinvoinnin ja turvallisuuden, kulttuuri-identiteetin ja viestintä- ja mediaosaamisen aihekokonaisuudet. PS2-kurssissa toteutuvat seuraavat aihekokonaisuudet: aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys, hyvinvointi ja turvallisuus, kestävä kehitys (ylisukupolvisuus, sosiaalinen pääoma) ja kulttuuri-identiteetti. PS3-kurssissa toteutuvat erityisesti viestintä- ja mediaosaamisen sekä teknologian ja yhteiskunnan aihekokonaisuudet (aivotutkimusmenetelmät, havaintojen mallintaminen, robotit). PS4-kurssissa toteutuvat aihekokonaisuuksista hyvinvointi ja turvallisuus, kestävä kehitys, kulttuuri-identiteetti (luova ihminen), teknologia ja yhteiskunta (aivotutkimus) sekä viestintä- ja mediaosaaminen. PS5-kurssissa toteutuvat hyvinvoinnin ja turvallisuuden, kulttuuri-identiteetin ja kulttuurien tuntemuksen aihekokonaisuudet sekä aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys. Koulukohtaisella syventävällä Sosiaalipsykologian kurssilla PS 6 toteutuvat aihekokonaisuudet aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys, hyvinvointi ja turvallisuus, kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus sekä viestintä- ja mediaosaaminen.

Työtavat

Psykologian kursseilla käytetään kurssikohtaisesti vaihdellen erilaisia työtapoja, mm. seuraavia:

- yksilölliset tiedonhankintatehtävät
- pari- ja ryhmäkeskustelut
- opettajajohtoinen työskentely
- esitelmät
- tutustumiskäynnit, vierailijat
- tietoverkkoihin tutustuminen
- tieteellisen tekstin ja kuvan analysointi

Mäkelänrinteen lukion erityistehtävä toteutuu psykologian opetuksessa tiettyjen opiskeltavien tietojen painottamisessa ja opetusmenetelmien valinnassa. Esimerkiksi itsetunnon vahvistaminen ja tarkoituksenmukaisten tavoitteiden asettaminen oman elämän suunnittelussa on kursseilla painotetusti esillä esim. kehityspsykologiassa (PS2) ja persoonallisuuden ja mielenterveyden kurssilla (PS5). Koulukohtaiset soveltavat kurssit (PS7 ja PS8) tukevat sisällöllisesti painottaen nuoren urheilijan ja ihmisen kasvua itseohjautuvaksi, tasapainoiseksi persoonaksi.

Opetuksen tavoitteet

Psykologian opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa tutkimustiedon pohjalta ihmisen toiminnan kokonaisuutena, joka perustuu psyykkisten, biologisten ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutukseen
- hallitsee psykologian keskeisiä käsitteitä, kysymyksenasetteluja ja tiedonhankintakeinoja sekä tietää psykologian tutkimustuloksia ja pystyy niiden pohjalta arvioimaan tieteellisen tiedon mahdollisuuksia ja rajoituksia
- ymmärtää psykologista tietoa siten, että pystyy soveltamaan tietojään elämäntilanteidensa ja mahdollisuuksiensa tunnistamiseen, oman psyykkisen kasvunsa ja hyvinvointinsa edistämiseen, opiskeluunsa sekä ajattelunsa, ihmissuhteidensa ja vuorovaikutustaitojensa kehittämiseen

- osaa hankkia psykologista tietoa eri tietolähteistä ja kykenee arvioimaan tiedon luotettavuutta
- kehittää valmiuksiaan sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan, yhteiskunnallisten ja kulttuurillisten muutosten – kuten teknologisen kehityksen – tunnistamiseen ja kohtaamiseen sekä erilaisista kulttuuritaustoista ja yhteiskunnallisista oloista tulevien ihmisten toiminnan ymmärtämiseen.

Aineenopettajan antama ohjaus

Psykologian opettajat ohjaavat opiskelijoita psykologian kurssien ajoituksen suunnittelussa. Opiskelijan on pääsääntöisesti suoritettava ensimmäiseksi pakollinen kurssi PS1, jonka jälkeen syventävien kurssien suoritusjärjestys on vapaasti valittavissa.

Psykologian reaaliaineen yo-kokeen suorittamiseen tähtäävän opiskelijan kannattaa opiskella kaikki kurssit PS1-PS6. Kursseista viimeisiksi suositellaan opiskeltavaksi kurssit PS4 ja PS5, koska niiden sisällöt ovat osin kokoavia ja kertaavia. Sen sijaan koulukohtainen syventävä kurssi PS6 sopii opiskeltavaksi jo esimerkiksi PS1-kurssin jälkeen. Soveltavat kurssit (PS7 ja PS8) voidaan opiskella koska tahansa pakollisen kurssin (PS1) opiskelun jälkeen. Soveltava kurssi PS9 valmentaa psykologian ainereaaliiin osallistuvia opiskelijoita, joten sen suorittaminen on suositeltavaa juuri ennen kirjoituksiin osallistumista.

Mikäli opiskelija opiskelee psykologiaa vain yhden pakollisen kurssin, hän voi suorittaa sen minkä tahansa opiskeluvuoden aikana. Kurssiin kuuluvista oppimisen psykologian sisällöistä opiskelijalle on kuitenkin hyötyä heti lukio-opintojen alkuvaiheessa.

Psykologian kurssien *itsenäinen suorittaminen* on mahdollista perustellusta syystä. Tällöin suoritetaan kurssin opettajan kanssa sovittavat tehtävät, joiden avulla opiskelija kykenee omaksumaan kurssin opetussuunnitelman mukaisen sisällön. Itsenäisesti opiskelevan tulee yleensä tehdä yhdestä kolmeen ylimääräistä kirjallista tehtävää sovitun aikataulun mukaisesti. Opettajan kanssa sovitaan myös, missä aikataulussa opettaja antaa palautetta tai arvosanan itsenäisistä tehtävistä. Lisäksi opiskelija suorittaa kurssikokeen.

Mikäli opiskelija aikoo opiskella psykologiaa enemmän kuin yhden kurssin, niin psykologian 1. kurssin itsenäisesti opiskelua ei suositella peruskäsitteiden ja psykologiatieteen lähestymistavan oppimisen varmistamiseksi.

Arviointi

Arvioinnissa kiinnitetään huomiota opiskelijoiden kognitiivisesti korkeatasoiseen ymmärrykseen tähtäävään osaamiseen. Arvioinnissa painotetaan tiedon muokkaamista ja kokonaisuuksien hallintaa yksittäisten tietojen toistamisen sijasta. Opiskelijan tulee osoittaa, että hän on ymmärtänyt opiskelemansa asiat ja että hän pystyy soveltamaan oppimaansa tietoa.

Kurssisuorituksen arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan menestys kirjallisessa kokeessa ja tuntityöskentelyssä osoittama aktiivisuus. Tätä aktiivisuutta ovat esimerkiksi suullisesti pidettävät esitelmät, kirjalliset perehtymistehtävät sekä muu itsenäinen työskentely ja myös osallistuminen työskentelyyn ryhmässä. Kunkin kurssin arvosteluperusteet selvitetään opettajan johdolla kurssin alussa.

PAKOLLINEN KURSSI

1. Psyykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus (PS1)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu psykologiaan tieteenä ja psykologian soveltamiseen yhteiskunnan eri alueilla
- ymmärtää erilaisia tapoja tutkia ja selittää ihmisen toimintaa
- tietää psykologian keskeisiä aihepiirejä, kuten emotio, motivaatio ja kognitiiviset toiminnot, sekä osaa havainnoida ja pohtia ihmisen toimintaa näitä kuvaavien käsitteiden avulla
- ymmärtää oppimista psykologiseen tietoon tukeutuen ja osaa pohtia psykologisen tiedon avulla omaa opiskeluaan

- osaa soveltaa sosiaalipsykologista tietoa sosiaalisen vuorovaikutuksen tarkastelussa ja ymmärtää itseään ryhmän jäsenenä.

Keskeiset sisällöt

- psykologia tieteenä: psykologian tutkimuskohteet ja sovellusalueet, psykologisen tiedon muodostuminen, keskeisiä lähestymistapoja psykologisten ilmiöiden selittämiseen
- psyykkisen toiminnan luonne: psykologian peruskäsitteitä, toimintaa ohjaavia psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä
- oppimisen psykologian perusteet ja sovelluksia
- sosiaalipsykologian perusteita, kuten ryhmädynamiikka, roolit ja normit

SYVENTÄVÄT KURSSIT

2. Ihmisen psyykkinen kehitys (PS2)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää yksilön psyykkisen kehityksen perustana olevia psykologisia, biologisia ja sosiaalisia tekijöitä ja näiden keskinäistä riippuvuutta
- tietää keskeisiä kehityspsykologisia teorioita ja osaa soveltaa kehityspsykologista tietoa omaan elämäänsä
- ymmärtää yksilön psyykkisen kehityksen jatkuvan monimuotoisena koko elämän ajan
- ymmärtää yksilön kehitykseen liittyviä mahdollisia ongelmia ja ymmärtää, että kehitykseen voidaan vaikuttaa
- ymmärtää, miten psyykkistä kehitystä tutkitaan.

Keskeiset sisällöt

- yksilön psyykkinen kehitys elämän eri vaiheissa
- psyykkisen kehityksen osa-alueet kehityspsykologisten teorioiden valossa
- psyykkisen kehityksen yhteydet biologisiin tekijöihin, esimerkiksi perintötekijöihin ja hermoston kehitykseen
- sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kulttuurin merkitys ihmisen psyykkisessä kehityksessä
- psyykkisen kehityksen ongelmia ja niihin vaikuttaminen
- psyykkisen kehityksen tutkiminen

3. Ihmisen tiedonkäsittelyn perusteet (PS3)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää kognitiivisten perusprosessien, kuten tarkkaavaisuuden, havaitsemisen ja muistin toiminnan periaatteita
- ymmärtää vireystilan säätelyä ja sen merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta
- ymmärtää hermoston perusrakenteen ja toiminnan periaatteita sekä niiden yhteyden kognitiivisiin perustoimintoihin
- tietää, miten kognitiivisia perusprosesseja ja hermoston toimintaa tutkitaan.

Keskeiset sisällöt

- kognitiiviset perusprosessit
- vireystilan säätely, nukkuminen ja uni
- hermoston rakenne, hermosolun ja hermoverkkojen toiminta ja niiden yhteys psyykkisiin toimintoihin
- kognitiivisen toiminnan häiriöt ja aivovauriot sekä niiden kuntoutus
- kognitiivisen psykologian ja neuropsykologian tutkimus ja sovelluksia

4. Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta (PS4)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää ihmisen toiminnan olevan sekä tietoisien ohjauksen että tiedostamattomien tekijöiden vaikutuksen alasta
- tutustuu motivaation ja emootioiden perusteorioihin ja tietää, miten ihmisen motivaatiota ja emootioita koskeva tutkimustieto syntyy niiden pohjalta
- ymmärtää, miten motivaatio, emootiot ja kognitiiviset toiminnot muodostavat dynaamisen toimintaa ohjaavan kokonaisuuden
- ymmärtää, miten motivaatio ja emootiot ovat yhteydessä yksilön ja yhteisön hyvinvointiin
- ymmärtää tietoisuuden, ajattelun ja kielen merkityksen ihmisen toiminnassa
- ymmärtää taitavan ajattelun, älykkyyden, asiantuntijuuden ja luovuuden edellytyksiä ja kehittämismahdollisuuksia yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

Keskeiset sisällöt

- eritasoiset motiivit sekä motivaation kehittäminen ja ylläpitäminen
- tunteet moniulotteisina prosesseina sekä niiden muodostuminen, ilmeneminen ja merkitys
- motivaation ja emootioiden perusteoriat ja tutkimus
- motivaation, emootioiden ja kognitiivisten toimintojen keskinäiset vaikutukset ihmisen toiminnassa
- motivaation, emootioiden ja niiden säätelyn yhteys hyvinvointiin yksilö- ja yhteisötasolla
- motivaation ja tunteiden yhteydet sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin sekä motivaation ja tunteiden biopsykologinen perusta
- korkeatasoinen kognitiivinen toiminta, kuten ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko

5. Persoonallisuus ja mielenterveys (PS5)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää persoonallisuuskäsitteen laaja-alaisuuden ja tietää, millaisin tutkimusmenetelmin persoonallisuutta koskeva tieto on syntynyt
- ymmärtää erilaisia lähestymistapoja persoonallisuuden kuvaamiseen
- ymmärtää mielenterveyden määrittelyn vaikeuden sekä sen, miten psyykkiset, biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät ovat yhteydessä mielenterveyteen
- tietää keskeisiä mielenterveyden häiriöitä ja niiden erilaisia hoitomuotoja
- tietää psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja.

Keskeiset sisällöt

- persoonallisuuspsykologian keskeisiä käsitteitä, esimerkiksi minuus ja identiteetti
- persoonallisuuden määrittely ja selittäminen psykologian eri näkökulmista
- persoonallisuuden tutkiminen
- mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja mielenterveyden häiriöt
- psykoterapia ja lääkehoito mielenterveyden ongelmien hoidossa
- psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen

6. Sosiaalipsykologia (PS6)*Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on lisätä ja syventää sosiaalipsykologian perustietoja, parantaa opiskelijoiden edellytyksiä psykologisen ja sosiaalipsykologisen tiedon soveltamiseen esimerkiksi mediakäyttäytymisen ja vuorovaikutusilmiöiden analysoimiseksi. Kurssilla kokeillaan myös toiminnallisia työtapoja suunnittelemalla ja toteuttamalla pienimuotoinen sosiaalipsykologian alaan kuuluva tutkimus.

Keskeiset sisällöt

- yksilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutus

- erilaiset ryhmät ja niiden jäsenten roolit
- sosiaalinen ja kulttuurinen identiteetti
- ryhmädynamiikan harjoituksia
- sosiaalinen havaitseminen
- omien ja toisten toiminnan syiden arviointi
- yhdenmukaisuuden paine
- virtuaalitodellisuus sosiaalisena ympäristönä
- johtamistyyli, vallankäyttö
- asenteet ja niiden tutkiminen
- stereotypiat, esimerkiksi etnisen ryhmän jäsenyyteen liittyen
- asenteisiin vaikuttamisen mahdollisuudet esimerkiksi mediassa
- yksilön vastuu ryhmän jäsenenä
- sosiaalipsykologian klassiset tutkimukset

Arviointi: Kurssi arvioidaan numeroin. Kurssin arvosana voi vaikuttaa korottavasti psykologian päättöarvosanaan rajatapauksissa.

SOVELTAVAT KURSSIT

7. Urheilupsykologia (PS7)

Tavoitteet

Kurssi on koulukohtainen soveltava kurssi, jonka tavoitteena on koulun erityistehtävä huomioiden vahvistaa urheiluvien opiskelijoiden mahdollisuutta käyttää psykologian tietotaitoja psyykkisen valmennuksen monipuolistamiseksi. Jokaiselle kurssin opiskelijalle esitellään erilaisia mahdollisuuksia oman lajinsa puitteissa löytää paras mahdollinen, hänelle sopiva, psyykkisen valmennuksen menetelmä. Kurssin tavoitteena on urheilijan kehittäminen psyykkisen osa-alueen lisäksi myös sosiaalisena ja fyysisenä kokonaisuutena.

Keskeiset sisällöt

- Urheilijan psyko-fyysis-sosiaalinen minäkuva
- Psyykkisen valmennuksen menetelmiä
- Tavoitteiden asettaminen
- Urheilija yhteisön jäsenenä
- Urheilu osana elämäntähtä

Työtavat ja arvostelu

Soveltavan kurssin keskeisenä työtapana, opetuskeskustelun lisäksi, on erilaisten psyykkiseen valmennukseen liittyvien harjoitusten suorittaminen ja analysointi. Jokainen opiskelija pitää oppimispäiväkirjaa, johon hän kirjaa kurssin harjoitteita sekä analysoi lajikohtaisesti omia urheilusuorituksiaan. Kurssin työtapoihin sisällytetään mahdollisuuksien mukaan kurssikohtaisesti erilaisia vierailukäyntejä sekä asiantuntijaluentoja. Kurssin hyväksytty suorittaminen edellyttää aktiivista kurssiin osallistumista, kurssin alussa sovittavien tehtävien suorittamista sekä kurssikohtaisen oppimispäiväkirjan tekemistä. Hyväksytystä kurssista opiskelija saa suoritusmerkinnän.

Kurssin luonteesta johtuen urheilupsykologian kurssia ei voi suorittaa itsenäisenä opiskeluna.

8. Muutosvoimaa- ihmissuhdekurssi (PS8)

Tavoitteet

Psykologian koulukohtaisena soveltavana kurssina ihmissuhdekurssin tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiuksia vastuunottoon omasta kasvustaan aikuisuuteen sekä myös muiden ihmisten hyvinvoinnista sekä ympäristöstä. Kurssin yhtenä keskeisenä tavoitteena on opettaa opiskelija ymmärtämään oma persoonallinen erityislaatuunsa, taitoja oman itsensä ilmaisuun sekä toimimaan ryhmässä. Vuorovaikutustaidot eri tilanteissa sekä oman elämänsuunnitelman tekeminen ovat myös kurssin tavoitteina. Kurssin kokonaistavoitteena on antaa opiskelijalle välineitä olla oman elämänsä subjekti, joka on tietoinen mahdollisuuksistaan tulevaisuutensa

Keskeiset sisällöt

- Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen minäkuva
- Itsetunnon rakennusaineet
- Erilaiset sosiaaliset tilanteet
- Tulevaisuuden suunnittelu
- Elämän ongelmatilanteet
- Omasta psyykestä huolehtiminen
- Seurustelu ja perheen perustaminen

Työtavat ja arviointi

Soveltavan kurssin keskeisenä työtapana on opettajan johtama oppimiskeskustelu sekä yhdessä toteutettavat harjoitukset. Kurssi jakautuu kahteen osaan, josta osa toteutetaan koulumuotoisena ja toinen osa leirikouluna koulun ulkopuolella leirikeskuksessa. Työtavoista ja kurssin sisältöpainotuksista sovitaan kurssikohtaisesti opiskelijoiden ja opettajan kesken.

Kurssin hyväksytty suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista opetukseen sekä koulussa, että leirikoulussa. Kurssin soveltavasta sisällöstä johtuen kurssia ei voi suorittaa itsenäisenä suorituksena. Hyväksytystä kurssista opiskelija saa suoritusmerkinnän. Numeroarviointi ei kurssista ole.

9. Psykologia tieteiden kentässä – abikurssi (PS 9)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on luoda kokonaiskuva psykologia-tieteestä aikaisemmin opiskeltujen kurssien, pakollisen kurssin ja syventävien kurssien, pohjalta. Kurssi antaa opiskelijalle valmiuksia ymmärtää psykologiaa kokonaisvaltaisesti aikaisempia kurssisisältöjä kerraten ja yhdistellen. Keskeisenä tavoitteena on luoda opiskelijalle valmiuksia vastata menestyksekkäästi psykologian ainereaaliin sekä päivittää alati kehittyvän psykologiatieteen tietoa.

Keskeiset sisällöt, työtavat ja arvostelu

Kurssin alussa sovitaan eri niistä erityiskysymyksistä, joita aikaisemmin opiskeltujen kurssien sisällöistä otetaan esille. Valittuja aiheita syvennetään osittain opettajajohtoisesti, ryhmätöinä ja esitelminä. Oppilaat voivat pitää kurssin aikana oppimispäiväkirjaa. Kurssin menestyksellinen suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista tuntityöskentelyyn ja muiden sovittujen tehtävien suorittamista. Kurssin päätteeksi voidaan toteuttaa ainerealityyppinen harjoituskoe, jossa menestyminen voidaan ottaa huomioon kokonaisarvostelua harkittaessa.

8.21 MUSIIKKI

Lukion musiikinopetus perustuu ajatukselle, että musiikki on merkittävä osa ihmisen kulttuuria. Musiikinopetus tähtää siihen, että opiskelija tiedostaa musiikkisuhteensa ja syventää sitä. Omakohtainen musiikkisuhte vahvistaa itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tukee itsetuntoa. Opiskelija oppii ymmärtämään musiikin monenlaisia ilmenemismuotoja ja merkityksiä. Tehtävänä on tarjota elämyksiä, taitoja ja tietoja, jotka lisäävät opiskelijan musiikillista sivistystä ja rohkaisevat häntä elinikäiseen musiikin harrastamiseen.

Musiikinopetuksessa on keskeistä opiskelijan oma ilmaisu, luovuus, vuorovaikutustaidot ja myönteiset kokemukset. Musiikillinen osaaminen, ajattelu ja kyky oman toiminnan arviointiin kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Yhdessä musisoiminen on ainutlaatuista ryhmätoimintaa, joka vahvistaa sosiaalisia ja kommunikaatiotaitoja. Musiikin tuottaminen

- laulaminen, soittaminen ja musiikillinen keksintä - ja kuunteleminen ovat opetuksen keskeisiä sisältöjä. Oppisisältöjen valinnassa otetaan huomioon opiskelijoiden erilainen suuntautuminen ja lähtötaso. Musiikin kursseilla pyritään tarjoamaan jokaiselle mielekkäitä musiikillisia tehtäviä.

Taideaineena musiikin tulee tukea ja luoda koulun kulttuuritoimintaa. Se on tärkeä osa koulun juhlia ja muita

tapahtumia. Musiikinopiskelu syventää oman ja muiden kulttuurien tuntemusta. Se auttaa arvostamaan kulttuurien monimuotoisuutta ja ymmärtämään kulttuurien- ja taiteidenvälistä vuorovaikutusta. Opiskelija saa valmiuksia taiteelliseen työskentelyyn, aktiiviseen kulttuurivaikuttamiseen, teknologian hyödyntämiseen musiikin alalla ja median tarjonnan kriittiseen tarkasteluun.

Kaikilla kursseilla otetaan huomioon koulumme erityistehtävä ja pyritään antamaan uusia virikkeitä ja näkökulmia oman maailmankuvan laajentamiseen musiikin keinoin.

Opetuksen tavoitteet

Musiikinopetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- tiedostaa oman suhteensa musiikkiin ja kykenee arvioimaan sitä sekä oppii arvostamaan erilaisia käsityksiä musiikista
- oppii ilmaisemaan itseään musiikillisesti, laulaen ja soittaen
- kehittää taitoaan kuunnella musiikkia ja tulkita kuulemaansa, myös musisoidessaan
- syventää tietoaan musiikin eri tyyleistä, lajeista ja historiasta
- tunnistaa oman kulttuuri-identiteettinsä sekä oppii ymmärtämään musiikkikulttuurien monimuotoisuutta ja toimimaan kulttuurien välisessä vuorovaikutuksessa
- oppii ymmärtämään musiikin ja äänen merkitystä mediassa
- osaa toimia vastuullisesti ja pitkäjänteisesti aktiivisessa vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa
- osaa asettaa musiikinopiskelulleen tavoitteita ja arvioida niiden toteutumista.

Arviointi

Musiikinopetus tarjoaa samanaikaisesti useita tapoja kehittää opiskelijoiden muusikkoutta ja musiikillista osaamista. Kukin opiskelija syventää musiikillisia valmiuksiaan sekä itsenäisesti että yhdessä ryhmän kanssa. Nämä musiikinopiskelun erityispiirteet edellyttävät jatkuvaa ja monipuolista arviointia, jolla suunnataan ja tarkennetaan oppimisprosessin kulkua. Arviointi tukee myönteisesti opiskelijan musiikillista edistymistä ja hänen musiikkisuhteensa syventymistä.

Luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä tapahtuva arviointi kohdistuu koko musiikinopiskelun prosessiin ja opiskelulle asetettujen tavoitteiden toteutumiseen. Arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan lähtötaso sekä se, että opiskelijan osaaminen voi ilmetä millä tahansa musiikin osa-alueella. Opiskelijan itsearviointi on olennainen osa arviointia. Musiikissa arvioidaan opiskelijan musiikillista toimintaa koulussa, ei hänen musikaalisuuttaan.

Kurssien arviointi

MU1-5 kurssien suorituksesta annetaan numeroarviointi.

Jos suoritetaan vain yksi musiikin pakollinen kurssi, kurssista annetaan myös numero. Opiskelija saa kuitenkin kurssista halutessaan S-merkinnän.

Soveltavista kursseista annetaan S-merkintä.

Hyväksilukeminen

Aikaisemmat musiikkiopinnot huomioidaan. Asiasta neuvotellaan opettajan kanssa henkilökohtaisesti.

Musiikkidiplomi

Koulussa on mahdollisuus suorittaa musiikkidiplomi.

Suoritusjärjestys

Kursseilla ei ole pakollista suoritusjärjestystä.

Aihekokonaisuudet

Musiikin tunneilla huomioitavat aihekokonaisuudet ovat:

Hyvinvointi ja turvallisuus

MU1 kurssilla käsitellään ääniympäristö ja musiikin vaikutus meihin. Pyritään luomaan ilmapiiri, joka antaa opiskelijoille mahdollisuuden toimia omien kykyjensä mukaan musiikin tekemisessä. Tämä luo pohjan tuleville musiikin kursseille.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

MU2 kurssilla käsitellään suomalaista musiikkia.

MU3 kurssilla tutustutaan vieraisiin musiikkikulttuureihin.

Teknologia ja yhteiskunta

MU1, MU2, MU3 ja MU4 kursseilla käytetään esim. powerpoint ohjelmaa esitelmien teossa.

MU5, MU6 ja MU7 kursseilla tehdään mm. oma tietokonekappale ja taustoja.

Viestintä ja mediaosaaminen

MU4 kurssilla tutustutaan syvemmin musiikin merkitykseen mediassa.

MU1, MU2 ja MU3 kursseilla käytetään internetiä tiedon hankinnassa.

MU5 kurssilla korostuu ryhmätyön merkitys juhlien järjestelyissä.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Musiikki ja minä (MU1)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija löytää oman tapansa toimia musiikin alueella. Hän pohtii oman musiikkisuhteensa kautta musiikin merkitystä ihmiselle ja ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Hän tutkii omia mahdollisuuksiaan musiikin tekijänä ja tulkitsijana, kuuntelijana sekä kulttuuripalvelujen käyttäjänä. Kurssilla tutustutaan opiskelijoiden omaan ja muuhun paikalliseen musiikkitoimintaan.

Opiskelija kehittää äänenkäyttöään ja soittotaitoaan musiikillisen ilmaisun välineenä. Kurssilla syvennetään musiikin peruskäsitteiden tuntemusta käytännön musisoinnin avulla. Opiskelija oppii tarkkailemaan ääniympäristöään ja perehtyy kuulonhuoltoon.

2. Moniääninen Suomi (MU2)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii tuntemaan suomalaista musiikkia ja vahvistaa omaa kulttuurista identiteettiään. Opiskelija tutkii erilaisia Suomessa esiintyviä musiikkikulttuureja ja niiden sisäisiä osakulttuureja ja oppii ymmärtämään niiden taustatekijöitä, kehitystä ja olennaisia piirteitä. Kurssilla tarkastellaan eurooppalaisen taidemusiikin vaikutuksia suomalaiseen musiikkikulttuuriin.

Opiskelussa käytetään monipuolisia työtapoja, erityisesti musisointia ja kuuntelua. Musisoitaessa kiinnitetään huomiota oman ilmaisun sekä kuuntelu- ja kommunikointivalmiuksien kehittämiseen. Sisältöjen tulee edustaa eri musiikinlajeja: populaari-, taide- ja perinnemusiikkia.

SYVENTÄVÄT KURSSIT

3. Ovet auki musiikille (MU3)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii tuntemaan itselleen vieraita musiikinlajeja ja musiikkikulttuureja sekä ymmärtää musiikin kulttuurisidonnaisuutta. Hän tarkastelee eri musiikkikulttuurien käytäntöjen samankaltaisuutta tai erilaisuutta ja oppii ymmärtämään, miten jokainen kulttuuri määrittelee itse oman käsityksensä musiikista. Kurssilla tutustutaan syvällisesti joihinkin musiikinlajeihin tai musiikkikulttuureihin. Opiskelija kehittää musisointi- ja tiedonhankintataitojaan.

4. Musiikki viestii ja vaikuttaa (MU4)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija tutustuu musiikin käyttöön ja vaikutusmahdollisuuksiin eri taidemuodoissa ja mediassa. Opiskelija perehtyy musiikin osuuteen esimerkiksi elokuvassa, näyttämöllä, joukkoviestimissä ja Internetissä sekä tutkii musiikin yhteyttä tekstiin, kuvaan ja liikkeeseen. Sisältöjen tarkastelussa ja työskentelytavoissa painottuu monipuolisuus. Musiikin vaikuttavuutta tutkitaan analysoimalla olemassa olevaa tai itse tuotettua materiaalia.

5. Musiikkiprojekti (MU5)

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmässä tai itsenäisesti musiikillisen kokonaisuuden, jossa hän käyttää aiemmin hankkimiaan tietoja ja taitoja. Kyseessä voi olla

esimerkiksi pienimuotoinen konsertti, ohjelmaa koulun juhliin, äänite tai taiteidenvälinen projekti. Kurssilla hyödynnetään myös eri tanssi- ja voimistelulajien ryhmiä. Suoritetaan hajautetusti.

SOVELTAVAT KURSSIT

6. Bändikurssi (MU6)

Opetellaan bändisoitinten alkeet tai syvennetään oman instrumentin tai laulamisen hallintaa. Opiskelijat valitsevat soitettavat kappaleet ryhmän musisointitaitojen mukaan. Kurssin tavoitteena on vahvistaa oppilaan uskallusta toimia ryhmässä ja oman ilmaisutavan löytämistä.

7. Studiokurssi (MU7)

Harjoitellaan 2 kappaletta, jotka äänitetään studiossa. Kappaleet valitaan oppilaiden kanssa yhdessä. Kurssin tavoitteena on antaa opiskelijoille tilaisuus tutustua musiikin tekemiseen ja äänittämiseen. Suoritetaan jakson aikana.

8. Vapaan säestys ja laulaminen (MU8)

Kurssin aikana käydään läpi vapaan säestyksen alkeet joko kitaralla tai pianolla. Harjoitellaan yhteislaulujen säestämistä ja transponointia.. Pyritään antamaan opiskelijoille materiaalia tulevia "iltanuotiohetkiä" ja myös leirimatkoja varten. Kurssille voi osallistua myös laulaen ja opetella ohjaamaan lauluhetkiä.

9. Ääni käyttöön (MU9)

Kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, jotka eivät halua esiintyä, mutta ovat kiinnostuneita kehittämään omaa äänenkäyttöään. Kurssi suoritetaan hajautetusti.

10. Kuoro (MU10)

Kurssilla harjoitellaan koulun juhlissa esitettäviä kappaleita. Toimii hajautetusti koko vuoden.

8.22 KUVATAIDE

Lukion kuvataideopetuksessa opiskelija oppii tulkitsemaan, arvostamaan ja arvottamaan omaa ja muiden kuvallista kulttuuria. Tarkoituksena on kehittää opiskelijan ymmärtämystä visuaalisista ilmiöistä ja niiden merkityksistä. Kuvataideopetuksessa tuetaan opiskelijan mielikuvituksen, luovan ajattelun ja assosiaatiokyvyn kehittymistä ja omakohtaista taiteellista työskentelyä. Opiskelijaa ohjataan pohtimaan ja perustelemaan esteettisiä ja eettisiä arvovalintojaan omassa elämässä, kuvataiteessa, mediassa ja kulttuuriympäristössä. Opetuksessa syvennetään visuaalisen kulttuurin yleissivistyksen perusteita ja luodaan edellytykset jatko-opinnoille.

Opetuksen sisältöjä ovat kuvailmaisuus ja kuvallinen ajattelu, taiteen tuntemus ja kulttuurinen osaaminen, ympäristön suunnittelu, arkkitehtuuri ja muotoilu sekä median visuaaliset keinot.

Opetuksessa pyritään oppiaineen sisäiseen integraatioon, jossa taidolliset ja tiedolliset sisällöt täydentävät toisiaan. Oppisisällöistä rakennetaan teemallisia kokonaisuuksia ja opetuksessa tehdään yhteistyötä eri taiteen- ja tieteenalojen kanssa. Opetuksen lähtökohtana on opiskelijan oma kokemus, jonka pohjalta opiskelija toteuttaa monipuolisia kuvien tuottamis- ja tulkintaprosesseja. Oppiaineiden välistä yhteistyötä tehdään kouluympäristön viihtyvyyden ja kulttuuritoiminnan lisäämiseksi. Opiskelija hankkii projekti- ja kulttuuriosaamista työskennellessään yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa.

Opetuksen tavoitteet

Kuvataiteen opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja arvottamaan kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria omassa

elämässään ja yhteiskunnassa

- tuntee kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin keskeisiä käsitteitä ja osaa käyttää niitä taideteosten, visuaalisten viestien sekä omien ja toisten töiden tulkinnaissa, arvioinnissa ja työskentelyprosessin kuvailussa
- harjaantuu tavoitteelliseen prosessinomaiseen työskentelyyn ja itsearviointiin sekä yhteistyöhön
- oppii valitsemaan ja käyttämään tarkoituksenmukaisesti eri materiaaleja, tekniikoita ja välineitä kuvallisessa ilmaisussaan
- tuntee nykytaidetta ja kuvataiteen historiaa
- ymmärtää mediakulttuuria ja sen vaikutusta ihmiseen ja yhteiskuntaan
- oppii mediatuotannon visuaalisen sisällön suunnittelua, tuottamista ja esteettistä arviointia ja osaa soveltaa mediateknologiaa omassa kuvallisessa työskentelyssään
- tuntee arkkitehtuurin, muotoilun ja esinekulttuurin visuaalista kieltä ja historiaa
- tiedostaa oman toimintansa vaikutukset luontoon, kulttuurimaisemaan, rakennettuun ympäristöön ja niitä koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon
- osaa käyttää ja arvostaa kulttuuripalveluja

Arviointi

Kuvataiteen arviointi antaa tietoa opiskelijan edistymisestä ja samalla kannustaa häntä ilmaisemaan itseään. Opetus kehittää opiskelijan itsearviointitaitoja. Arvioinnin kohteina ovat työprosessit, työskentelyn tulokset, sisällölliset, ilmaisulliset ja tekniset taidot ja kyky soveltaa teorian tietoa omassa ilmaisussaan. Arvioinnissa otetaan huomioon kuvalliset ja kirjalliset yksilö- ja ryhmätehtävät, luonnokset, itsenäisesti suoritettavat tehtävät ja yleinen aktiivisuus.

Kurssien arviointi

KU 1-KU5 kurssien suorituksista annetaan numeroarviointi. Soveltavista kursseista annetaan S-merkintä.

Kurssien suorittaminen

Kuvataiteen kurssien pakolliset kurssit suositellaan käymään numerojärjestyksessä (KU1, KU2). Muita, syventäviä ja soveltavia, kursseja opiskelija voi suorittaa vapaavalintaisessa järjestyksessä.

Aihekokonaisuudet

Kuvataiteen kursseilla toteutetaan aihekokonaisuuksien toiminta-ajatusta.

Aktiivista kansalaisuutta ja yrittäjyyttä toteutetaan kaikilla kursseilla. Opiskelijoille tuodaan laajasti esiin kuvataidealueiden tietoutta ja kannustetaan osallistumaan erilaisiin taidetapahtumiin. Kuvataidepainotteiseen yrittäjyyteen tutustutaan mm. kohdevierailuin ja haastatteluin.

Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä kehitys toteutuvat KU2 ja KU1 kursseilla.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus toteutuvat kursseilla KU1, KU2, KU4 ja KU5.

Teknologia ja yhteiskunta toteutuvat KU2, KU3 ja KU6 kursseilla.

Viestintä ja mediaosaaminen sisältyvät KU1, KU3 ja KU6 kursseihin.

Koulukohtaiset soveltavat kurssit tukevat ja vahvistavat myös aihekokonaisuuksien toteutumista.

PAKOLLISET KURSSIT

1. Minä, kuva ja kulttuuri (KU1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee visuaalisen kulttuurin sisältöjä
- oppii ilmaisemaan itseään kuvataiteen keinoin ja tekemään omakohtaisia ratkaisuja
- oppii käyttämään taiteen käsitteistöä tarkastellessaan ja arvioidessaan omien ja muiden taiteen ja median kuvia
- oppii tarkastelemaan visuaalisen kulttuurin ilmiöitä kriittisesti ja tulkitsemaan niiden sisältöjä,

muotoja ja merkityksiä yksilön ja yhteiskunnan kannalta sekä soveltamaan niitä omassa työskentelyssään

- ymmärtää kuvataiteen ja muun visuaalisen kulttuurin merkityksen omassa elämässään ja yhteiskunnassa

KESKEISET SISÄLLÖT

- mitä taide on: taide yksilön ja yhteiskunnan kannalta ja erilaiset taidekäsitteet
- kuvan valta ja vallan kuva kulttuurissa
- taide kulttuurin tulkittuna: suomalaisuus, pohjoismaisuus, eurooppalaisuus ja Euroopan ulkopuolisia kulttuureita
- oma kuvallinen ilmaisu: piirtäminen, maalaaminen, kolmiulotteinen työskentely, digitaalisen kuvan käyttö
- kuvan rakentamisen keinot: sommittelu, muoto, väri, liike, tila ja aika
- kuvan tulkinta ja analysointi kuvallisin ja sanallisin keinoin, analysointitapoihin tutustuminen
- taideteos, tekijä ja vastaanottaja

Koulukohtainen lisäys

- taidemuseokäynti
- kirjallinen suoritusosio

2. Ympäristö, paikka ja tila (KU2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii muotoilun ja arkkitehtuurin perusteita, ilmaisutapoja, materiaalituntemusta, estetiikkaa ja suunnitteluprosesseja
- oppii ympäristön suunnittelussa ja muotoilussa tekemään havaintoja esteettiseltä ja eettiseltä sekä sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävän kehityksen kannalta
- oppii tarkastelemaan ympäristöä luonnonvaraisena, rakennettuna, sosiaalisena ja psyykkisenä ilmiönä sekä kulttuurisena viestinä
- ymmärtää yhteisö - ja ympäristötaiteen merkityksen ympäristösuunnittelussa ja laajemmin visuaalisessa kulttuurissa

SISÄLLÖT

- tila käsitteenä: tilan kokeminen psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena paikkana
- arkkitehtuurin ja muotoilun peruskäsitteet: mittakaava, liike, tila, suhdetarjestelmät, rakenne, väri, muoto ja materiaali
- maisema, rakennus, esine ja taideteos materiaalisena, henkisenä esteettisenä ja oman aikansa kulttuurihistoriallisena viestinä
- arkkitehtuuri ja muotoilu kulttuurisesti kestävän kehityksen ja talouselämän näkökulmasta
- mallintaminen, havainnekuvat, pienoismallit ja materiaalikokeilut

Koulukohtainen lisäys

- museokäyntejä

SYVENTÄVÄT KURSSIT

3. Media ja kuvien viestit (KU3)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii erittelemään ja tulkitsemaan median kuvaaman maailman suhdetta todellisuuteen
- ymmärtää kuvailmaisun vaikutuskeinoja mediassa
- oppii käyttämään erilaisia kuvia ja tekniikoita oman ilmaisunsa välineenä
- oppii analysoimaan ja kehittämään omaa mediasuhdettaan

KESKEISET SISÄLLÖT

- kuva mediassa: kuvajournalismi, mainonta, viihteen kuvat, populaarikulttuuri, sarjakuva, www-sivujen ja tietokonepelien kuvailmaisuus
- graafinen suunnittelu: taitto, typografia, kuvan muokkaus- ja siirtomenetelmät
- mediakuvien kriittinen ja kulttuurinen tarkastelu
- valokuva mediassa
- elokuva ja video: perinteinen ja uudistuva kuvakerronta
- visuaalisuus tuotemerkkien luomisessa

Koulukohtainen lisäys

- museokäynti

4. Taiteen kuvista omiin kuviin (KU4)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- hahmottaa kuvataiteen historian pääpiirteet teemallisesti ja kronologisesti
- ymmärtää kuvataiteen sisältöjä ja ilmaisutapoja eri aikoina ja eri kulttuureissa
- käyttää omassa ilmaisussaan hyväkseen taiteen tuntemustaan
- oppii työskentelemään itsenäisesti ja harjaantuu pohdiskelemaan, sanalliseen itsearviointiin

SISÄLLÖT

- taidekuvan tulkinta ja analyysi kuvin ja sanoin
- eri aikakausien kulttuuriset piirteet kuvataiteessa
- aiheen kehittäminen ja luonnostelu osana taiteellista luomisprosessia
- kuvan sisältö ja muoto taiteilijan ja kulttuurin viestinä, sommittelu, väri, valo, varjo ja liike sekä illusorisuus ja kolmiulotteisuus sekä pinnan rakenne ja materiaali

Koulukohtainen lisäys

- museokäynti

5. Nykytaiteen työpaja (KU5)**TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii seuraamaan ja arvioimaan nykytaiteen ajankohtaisia ilmiöitä
- oppii havaitsemaan ja oivaltamaan visuaalisia merkityksiä ympäristössä sekä soveltamaan havaintojaan omassa ilmaisussaan
- oppii ymmärtämään ja käyttämään nykytaiteen keinoja
- harjaantuu tavoitteelliseen prosessinomaiseen työskentelyyn

KESKEISET SISÄLLÖT

- mitä nykytaide on: nykytaiteen taustalla vaikuttavat ilmiöt ja erilaiset taidekäsitykset
- nykytaide ja kulttuurien välinen vuorovaikutus, visuaaliset alakulttuurit
- taiteiden väliset projektit
- oman produktion tuottaminen
- visuaaliset ammatit yhteiskunnassa ja taidealan organisaatioita

Koulukohtainen lisäys

- museokäynti

SOVELTAVAT KURSSIT**6. Kuvankäsittelyä tietokoneella (KU6)****TAVOITTEET**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii käyttämään tietokoneen erilaisia kuvaohjelmia
- oppii tuottamaan kuvia erilaisin keinoin tietokoneella
- oppii luovaan kuvankäsittelyyn

SISÄLLÖT

- tutustuminen erilaisiin kuvankäsittelymenetelmiin
- digitaalinen kuva ja sen muokkaus
- kuvan rajausta, muoto, koko, leikkaus, maalaus ja väri
- kuvan ja tekstin yhdistäminen

7. Työpajakurssi (KU7)

Pidetään SYYSLUKUKAUDELLA hajautettuna, kerran viikossa.

8. Työpajakurssi (KU8)

Pidetään KEVÄTLUKUKAUDELLA hajautettuna, kerran viikossa.

TAVOITTEET: KU7 ja KU8

- itsenäinen kuvallinen työskentely
- syventää omaa visuaalista ja kuvataiteellista ilmaisua

SISÄLLÖT: KU 7 ja KU 8

Kurssit KU7 JA KU8 ovat vapaata, harrastuspohjaista työskentelyä. Kursseilla voi perehtyä erityismenetelmiin ja materiaaleihin oman valinnan mukaan: öljyvärimaalaukseen, keramiikkaan, grafiikkaan, silkki- ja maalaukseen, kuvanveistoon tms.

Kursseilla voi valmentautua kuvataiteen diplomin suoritukseen tai taidealan jatkokoulutukseen..

9. Kuvataiteen lukiodiplomi (KU9)

- kuvataiteen lukiodiplomi on portfoliomuotoinen itsenäinen lopputyön näyttö, joka toteutetaan yhden kurssin aikana (38 t)
- ennen kurssille osallistumista pitää kuvataiteen kurssia olla suoritettuna neljä
- kurssi suoritetaan opetushallituksen antamien ohjeiden mukaisesti
- tehtävien teemat vaihtuvat vuosittain ja ovat valtakunnallisesti yhteiset
- kurssin suoritus voi antaa lisäpisteitä pyrittäessä joihinkin opintopaikkoihin

8.23 LIIKUNTA

Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Liikunnan myönteiset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunnassa opiskelija ilmaisee itseään ja kokee elämyksiä. Se on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia sekä tuetaan heidän tasapainoista kasvuaan ja kehitystään. Liikunnan avulla vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuutta, ohjataan vastuullisuuteen ja reilun pelin hengen ymmärtämiseen sekä hyviin tapoihin. Liikunnanopetus tukeutuu eettiseen ja esteettiseen arvopohjaan.

Fyysisen kunnon harjoittamisen ja seurannan avulla opiskelijaa ohjataan ymmärtämään hyvän kunnon merkitys jaksamiselle ja työkyvylle. Monipuolisella liikunnan opetuksella luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon vuodenaajat ja paikalliset olosuhteet. Opetusjärjestelyinä käytetään yksilö-, pienryhmä- sekä ryhmäopetusta. Suomalaisen liikuntakulttuurin perinteet otetaan huomioon valittaessa liikuntamuotoja. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Opetuksen toteuttamisessa otetaan huomioon turvallisuus, monikulttuurisen oppilasaineksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

Mäkelänrinteen lukiossa kannustetaan opiskelijoita monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnan opetus

tapahtuu pääasiassa koulun omissa tiloissa. Uusiin lajeihin tutustuttaessa hyödynnämme Helsingin seudun liikuntapalveluita. Uinti, luistelu ja erikoislajit ovat yleensä maksullisia, joten opiskelijan on varauduttava maksamaan muutama euro liikuntakurssista. Opetus painottuu lajitaitojen eteenpäin viemiseen. Opiskelijoiden lajitaitoja hyödynnetään esimerkiksi tekniikoiden näytöissä, alkuverryttelyissä ja tuntien suunnittelussa. Tunnit toteutetaan hyvässä Märsky - hengessä. Märsky- henkeen kuuluu toisten huomioonottaminen, kannustaminen, positiivinen asenne ja yrittäminen. Myönteisten liikuntakokemusten kautta oppilas pyritään innostamaan terveysliikunnan harrastamiseen ja oppilaalle luodaan fyysisesti aktiivinen elämäntapa.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Luonteeltaan liikunta on oppiaine, joka vaatii luonnostaan oppilaalta aktiivisuutta ja aloitteellisuutta. Opiskelijoita rohkaistaan vastuullisuuteen ja aktiivisen otteen ottamiseen omassa liikuntakäyttäytymisessään ja siten myös huolehtimaan omasta toimintakyvystään. Liikuntakursseilla opiskelijat tutustuvat Helsingin liikuntapaikkoihin ja liikuntapalveluihin sekä myös arvioivat ja vertailevat niitä. Kunnallisiin ja yksityisiin liikuntapalveluihin sekä seuratoimintaan tutustuminen avaa opiskelijoille yhden tärkeän aktiivisen kansalaisuuden toimintaväylän. (Kaikki pakolliset, soveltavat ja koulukohtaiset syventävät kurssit)

Hyvinvointi ja turvallisuus

Lukion liikunnan keskeisenä sisältönä on liikunnan merkityksen oivaltaminen ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Koululiikunta tarjoaa runsaasti aitoja vuorovaikutustilanteita ja tunne-elämyksiä erilaisissa ja erikokoisissa ryhmissä. Yhteisöllisyyden ja Märsky - hengen tukeminen on koulumme liikunnan johtoajatus. Liikunnalla on oma tärkeä merkityksensä myös itseilmaisun kanavana. Lukion liikunnassa ohjataan oppilaita itse huomaamaan sääntöjen noudattamisen ja turvallisuusnäkökulmien merkitys turvallisessa liikuntaharjoituksessa. Liikunnan sisältöihin kuuluu myös erilaisissa hätätilanteissa toimiminen kuten vesipelastuksen tai äkillisten liikuntavammojen hoito. (Korostuu LI2, LI3, LI5)

Kestävä kehitys

Luontoliikunnassa harjoitellaan luonnon ehdoilla liikkumista ja arvioidaan liikuntapaikoille siirtymistä kestävä kehityksen näkökulmasta. Liikuntakurssilla painotetaan hyötyliikunnan merkitystä oleellisena osana terveysliikuntaa ja ympäristöystävällistä liikuntaa. (Korostuu LI2, LI5)

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Perinteisten suomalaisten liikuntamuotojen harjoittaminen, sääntötietämys ja historia on oleellinen osa liikuntakursseja. Koululiikunnassa välitetään myös lukion omaa kulttuuri- ja juhlaperinnettä sekä vahvistetaan koulun yhteisöllisyyttä, esim. koulujenväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen, liikuntapäivät ja Vanhojen päivän tanssit. Tanssi eri muodoissaan on oleellinen osa suomalaista ja kansainvälistä kulttuuria. Kurseilla voidaan tutustua muiden kulttuurien liikuntamuotoihin ja näiden kautta opiskelijalla on mahdollisuus ymmärtää muiden kulttuurien liikuntaperinnettä ja liikuntafilosofiaa. Koulumme vaihto-oppilaat tuovat liikuntatunneille tuulahduksen oman maansa liikuntakulttuurista. (Korostuu LI2, LI4)

Teknologia ja yhteiskunta

Liikuntaan liittyvä teknologia on osa suomalaista huippuosaamista. Lukion liikunnanopetuksessa tutustutaan mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi kuntosalilaitteiden käyttöön. Opiskelijaa kannustetaan teknologian käyttöön terveysliikunnan optimaalisen harjoitusvasteen saavuttamiseksi. Liikunta-aikataulut ovat esillä koulumme kotisivulla internetissä. (Kaikki pakolliset, soveltavat ja koulukohtaiset syventävät kurssit)

Viestintä ja mediaosaaminen

Liikunta, erityisesti huippu-urheilu, on mediassa vahvasti esillä. Monipuolinen lukion liikunta sääntöineen ja rajoituksineen auttaa opiskelijaa tulkitsemaan median liikunta- ja urheilukulttuurin näkyviä ja näkymättömiä viestejä. Liikuntatunneilla opitaan ymmärtämään ja arvostamaan eri liikuntamuotoja ja niiden harrastajia. (Kaikki pakolliset, soveltavat ja koulukohtaiset syventävät kurssit)

Yleissivistävän koulutuksen strategisten päämäärien toteutuminen lukion liikunnan opetussuunnitelmassa

Koululiikunta on mainio virkistys ja välipala koulutyön ja valmennuksen lomassa. Tavoitteena on jatkaa peruskoulussa opittujen liikuntataitojen syventämistä ja harjoittamista. Opiskelija saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan ja kerää myönteisiä liikuntakokemuksia. Kurssien puitteissa tutustumme myös mahdollisuuksien mukaan uusiin liikuntalajeihin. Yleisenä tavoitteena on ymmärtää fyysisen kunnon harjoittamisen periaatteet. Tärkeää on, että opiskelija ymmärtää liikunnan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäväksi toiminnaksi.

Opetuksen tavoitteet

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää taitojaan ja tietojään eri liikuntamuodoissa
- saa valmiuksia omaehtoiseen liikuntaharrastukseen
- osaa arvioida omaa fyysistä kuntoa sekä asettaa itselleen tavoitteita
- toimii hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä sekä osaa liikkua luonnonarvoja kunnioittaen
- osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä.

Arviointi

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot, tiedot ja toimintakyky. Liikunnan arvioinnissa korostetaan sosiaalisia taitoja ja ohjataan opiskelijaa itsearviointiin. Lukion liikunnan kurssien suoritusjärjestys on vapaa. Valtakunnallisia pakollisia ja syventäviä kursseja ei voi suorittaa itsenäisesti.

Valtakunnalliset pakolliset ja syventävät kurssit arvioidaan numeroilla. Koulukohtaiset soveltavat kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä. Valtakunnalliset pakolliset ja syventävät kurssit lasketaan oppimäärän aritmeettiseen keskiarvoon. Soveltavat kurssit voivat korottaa päästötodistukseen tulevaa aritmeettisen keskiarvon mukaista arvosanaa.

Oppilaalla on oikeus valita päästötodistukseen liikunnan oppimäärän arvioinniksi aritmeettisen keskiarvon sijaan merkintä suoritettu S.

PAKOLLISIT KURSSIT

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja taitoja ja tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Tarvittaessa opetusta eriytetään opiskelijalähtöisesti. Kurssien suunnittelussa otetaan huomioon vuodenaajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Opetuksessa korostetaan liikunnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa.

Koulussamme pakolliset kurssit tullaan toteuttamaan puolikkaina kursseina. LI1- ja LI2- kurssit on jaettu neljäksi puolikkaaksi kurssiksi. Opiskelijoiden tulee käydä kaikki puolikkaat, LI1a ja b ja LI2 a ja b, kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Pakolliseen liikuntaan kuuluu tuntien lisäksi yksi kerta koeviikon liikuntaa, joka tulee suorittaa koeviikon liikuntakertoina.

1. Taitoa ja kuntoa (LI1a ja LI1b)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- jatkaa peruskoulussa opittujen liikuntataitojen syventämistä ja harjoittamista
- saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan
- saa myönteisiä liikuntakokemuksia
- tutustuu mahdollisuuksien mukaan uusiin liikuntalajeihin
- ymmärtää monipuolisen fyysisen kunnon harjoittamisen periaatteet ja toimii terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi.

Keskeiset sisällöt:

LI1a

- Uintitekniikat ja vesipelastus
- Yleisurheilu

- Fyysisen kunnon harjoittelu, oman fyysisen kunnon mittaaminen ja arviointi
- Kurssiin sisältyy kurssisuorituksina cooper juoksussa ja uinnissa, uinnissa 25m ja yleisurheilussa pituushyppy
- Lihashuolto ja rentoutus

LI1b

- Perusvoimistelu eri muodoissa
- Rytmiliikuntaa
- Lihashuolto ja rentoutus
- Lihaskunnon harjoittelu ja mittaaminen
- Luistelu

2. Liikuntaa yhdessä ja erikseen (LI2a ja LI2b)

Tavoitteena on, että opiskelija monipuolistaa ja lajitaitojaan ja tietojään. Saa perustiedot kunto-ohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen. Saa ohjausta henkilökohtaisen, terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen aktivoimiseen. Oppii vastuulliseen toimintaan itsenäisesti ja ryhmässä. Opiskelija oppii arvostamaan ja ylläpitämään terveyttä ja työkykyä, sekä kehittyä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

LI2a

- Sisä- ja ulkopallopelit, mailapelit
- Jääpelit
- Jokin uusi liikuntalaji
- Lajitietämyksen syventäminen palloilussa

LI2b

- Sisä- ja ulkopallopelit, mailapelit
- Luontoliikunta ja suunnistus
- Fyysisen kunnon harjoittelu, lihashuolto, rentoutus
- Uusiin lajeihin tutustuminen

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Kurssin tavoitteena on opiskelijälähtöisyyden korostaminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Syventävien kurssien sisältöjen tarkentaminen tapahtuu opiskelijoiden kanssa yhdessä.

3. Virkisty liikunnasta (LI3)

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Kurssi koostuu yhdestä tai useammasta liikuntamuodosta. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

4. Yhdessä liikkuen (LI4)

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit ja juhla-kulttuuri.

5. Kuntoliikunta (LI5)

Kurssia tullaan tarjoamaan jokaisella jaksolla. Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen, sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen ymmärtäminen. Opiskelijat laativat henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman kurssille, joka toteutetaan sekä itsenäisesti, että ryhmässä. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

SOVELTAVAT KURSSIT

6. Tehokurssi lajitaitoihin (LI6)

Kurssin ideana on syventyä yhteen, opiskelijoiden kanssa yhteistyössä valittuun liikuntamuotoon esim. uinnin tekniikkakurssi, mailapelikurssi tai kehonhallinnan jatkokurssi.

7. Liikunnanohjauksen kurssi (LI7)

Liikunnanohjauksen peruskurssilla käydään läpi opettamisen ja ohjaamisen teoriaa. Lisäksi harjoitellaan liikuntatuokion suunnittelua ja käytännön ohjaamista eri-ikäisten ja erilaisten liikuntaryhmien kanssa. Kurssi sopii niin aloittelevalle ohjaajalle kuin kokeneemmalle valmentajallekin. Tavoitteena on antaa valmiudet liikuntatuokioiden ohjaamiseen ja opettamiseen. Kurssia tarjotaan tietyllä jaksolla.

8. Golf- kurssi (LI8)

Kurssi toteutetaan yhteistyössä lähialueiden golf- kenttien kanssa. Kurssin tavoitteena on suorittaa golfin green card. Opiskelijan on varauduttava maksamaan kurssista kurssimaksu, johon sisältyy mm. harjoittelu rangella ja green card- koe.

9. Liikuntadiplomi (LI9)

Kurssin tavoitteena on yhdistää lukion liikuntakurssien ja omakohtaisen liikuntaharrastuksen tiedot ja taidot. Kurssi toteutetaan erikseen määrätyillä jaksolla. Liikuntadiplomin suorittaminen edellyttää viiden lukion liikuntakurssin suorittamisen, joiden aikana tai jälkeen opiskelija valmistelee portfolion liikuntakokemuksistaan ja -kehittymisestään. Opettaja arvioi kurssien aikana oppilaan sosiaalisia taitoja ja yhteistyökykyisyyttä. Liikuntadiplomiin kuuluvat myös monipuoliset fyysisen kunnon ja motoristen taitojen testit. Lisäksi opiskelija osoittaa erityisosaamisen omassa liikuntalajissaan ja tekee kirjallisen tutkielman liikuntakulttuurin aihealueelta. Liikuntadiplomia voi hyödyntää pyrkiessä liikunnan ja opetusalan jatko-opintoihin.

8.24 TERVEYSTIETO

Terveystieto on monitieteelliseen tietoperustaan nojautuva oppiaine, jonka tarkoitus on edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Terveysosaamiseen kuuluu valmius ottaa vastuuta oman ja toisten terveyden edistämisestä. Terveys ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena työ- ja toimintakykynä. Tärkeää on myös terveyttä koskeva arvopohdinta ja terveydenlukutaito.

Pakollisen kurssin aikana opiskelija perehtyy terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Keskeistä on myös itsehoitovalmiuksien kehittäminen.

Syventävillä kursseilla perehdytään nuoren arkielämässään tarvitsemiin terveysresursseihin ja -tottumuksiin. Terveyskysymyksiä käsitellään vastuullisen aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta. Terveyteen ja sairauksiin liittyviä tekijöitä ja niihin vaikutusmahdollisuuksia tarkastellaan tutkimuksen, terveydenhuollon ammattikäytäntöjen, palvelujen käytön sekä historiallisen ja yhteiskunnallisen kehityksen näkökulmasta. Lukiomme terveystiedossa pyritään säilyttämään elämäntaito-oppiaineen luonne. Tutustumme mahdollisuuksien mukaan paikallisiin terveydenhuollon yhdistyksiin ja järjestöihin, kuten esim. SPR, YTHS, HYKS. Teemme läheistä yhteistyötä kouluterveydenhoitajan ja koulupsykologin kanssa.

Opetuksen tavoitteet

Terveystiedon opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää työ- ja toimintakyvyn, hyvinvoinnin, turvallisuuden sekä sairauksien ehkäisyn ja terveyden edistämisen merkityksen
- osaa käyttää terveyden edistämiseen, terveyteen ja sairauteen liittyviä keskeisiä käsitteitä
- ymmärtää sairauksien, erityisesti kansan- ja tartuntatautien, ehkäisyn merkityksen ja tuntee niiden keskeisiä hoitomahdollisuuksia yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta
- pohtii terveyttä koskevia arvokysymyksiä ja osaa perustella omia valintojaan
- tuntee kansanterveyden historiallista kehitystä ja väestöryhmien välisten terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä

- tuntee terveyden- ja sosiaalihuollon palveluja sekä kansanterveyteen liittyvää palvelutoimintaa
- perehtyy terveyttä koskevan tiedon hankintamenetelmiin sekä osaa kriittisesti arvioida ja tulkita terveyttä ja sairautta koskevaa tietoa ja terveystietokulttuurin ilmiöitä.

Arviointi

Arvioinnissa korostetaan terveyttä ja sairautta koskeva tiedon ymmärtämistä ja soveltamista. Huomio kiinnitetään siihen, miten opiskelija osaa käyttää ja yhdistää erilaisiin lähteisiin perustuvaa tietoa. Arvioinnin kohteena on valmius terveyttä ja sairautta koskevaan eettiseen arvopohdintaan ja taito perustella omia terveysvalintoja sekä taito arvioida yhteisössä tehtyjä terveyttä ja sairautta koskevia ratkaisuja. Terveystiedon arvioinnissa voidaan käyttää kurssikokeita, yksilö- ja ryhmätehtäviä, esitelmiä, pienimuotoisia kartoituksia ja tutkimuksia ja toiminnallisia tehtäviä. Terveystiedon kursseja ei voi suorittaa itsenäisesti.

Lukion terveystiedon pakollinen kurssi suoritetaan ennen valtakunnallisia syventäviä kursseja. Kaikki terveystietokurssit arvioidaan numeroilla, joista lasketaan päättöarvosanaksi oppimäärän aritmeettinen keskiarvo. Jos opiskelija opiskelee vain yhden kurssin, hänellä on oikeus valita päästötodistuksen oppimäärän arvosanaksi merkintä suoritettu 5.

Aihekokonaisuudet

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Lukion terveystiedon työskentelymenetelminä korostuvat erityisesti keskustelu- ja argumentointitaitoja harjoittavat opetusmenetelmät. Eettinen pohdinta ja yhteiskunnan terveydenhoitorakenteiden arvioiminen auttavat opiskelijaa ymmärtämään terveydenhuollon rakenteita ja opiskelijan omia velvollisuuksia ja oikeuksia terveydenhuollon kentässä. Kurssien sisällä painotetaan opiskelijan omien valintojen merkitystä oman terveydentilan peruspilarina. Terveystiedon kurssien sisältöihin kuuluu terveydenhuollon alueella toimivien yhdistysten ja kansalaisjärjestöjen toimintaan perehtyminen. Samoin esitellään terveystieteellisiä toimenpiteitä suomalaisen kansanterveyden edistämiseksi. Näin opiskelijalle tarjotaan väylä itse osallistua ja vaikuttaa terveydenhuollon kentässä.

Hyvinvointi ja turvallisuus

"Hyvinvointi ja turvallisuus" -aihekokonaisuus on itsessään lukion terveystiedon keskeinen sisältöalue.

Kestävä kehitys

Ihmisen ja ympäristön terveys edellyttää kestävän kehityksen huomioimista kaikessa arkikäyttäytymisessä. "Ympäristö ja terveydenhuolto" aihealuetta käsiteltäessä opiskelija oppii havaitsemaan miten ympäristöterveyshaittoja voidaan vähentää ja aktivoituu omatoimisesti niiden torjumiseen. Terveystiedossa tutkitaan ihmisen käyttäytymisen vaikutuksia sekä omaan lähiympäristöön että koko maapallon tilaan. Erityisesti pohditaan päihteidenkäytön yhteiskunnallisia ja globaalisia vaikutuksia. Ravitsemukseen ja terveysliikuntaan liittyvissä asioissa opiskelija arvioi kestävän kehityksen periaatteiden toteutumista omassa arkikäyttäytymisessään.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Lukion terveystiedossa pohditaan suomalaisten terveydentilaan vaikuttavia suomalaisille ominaisia kulttuurisia tekijöitä. Laajempaa perspektiiviä opiskelijat saavat tutustumalla kulttuurisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat terveyserojen syntyyn eri valtioiden ja maanosien välillä.

Teknologia ja yhteiskunta

Pohdimme teknologian erityisesti terveyteen kohdistuvia seurannaisvaikutuksia.

Viestintä- ja mediaosaaminen

Nuori tarvitsee terveysasioissa hyvää medianlukutaitoa. Lukion terveystiedon kaikissa kursseissa keskeisenä sisältönä on terveysinformaation aktiivinen ja kriittinen seuraaminen ja tulkinta.

Aihekokonaisuudet toteutuvat kaikissa terveystietokursseissa.

Yleissivistävän koulutuksen strategisten päämäärien toteutuminen lukion

terveystiedon opetussuunnitelmassa

Terveystiedon oppisisältö tukee opiskelijan kasvua tasapainoiseksi kansalaiseksi. Oppiaineessa opiskelija arvioi terveyskäyttäytymisensä vaikutusta sekä omaan lähiympäristöönsä, yhteiskuntaan että maailmanlaajuiseen ympäristöön. Opiskelija pohtii erityisesti kestävä kehityksen periaatteiden toteutumista omassa terveyskäyttäytymisessään. Terveystiedon kursseilla turvallisen, luovuutta ja sosiaalisia taitoja kehittävän oppimisympäristön hyödyntäminen ja oppilaslähtöisten toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö edistävät yhteisöllisyyttä.

PAKOLLINEN KURSSI**1. Terveiden perusteet (TE1)***Tavoitteet*

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työ- ja toimintakykyyn sekä työ- ja muuhun turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja osaa arvioida niiden toteutumista omassa elämäntavassaan ja ympäristössään
- tietää kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisy merkityksen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta sekä oppii pohtimaan niiden ehkäisyyn liittyviä ratkaisuja yhteiskunnassa
- tunnistaa terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä
- osaa hankkia, käyttää ja arvioida terveyttä ja sairauksia koskevaa tietoa sekä pohtia terveyskulttuuriin ja teknologiseen kehitykseen liittyviä ilmiöitä terveystieteen näkökulmasta
- tuntee keskeiset terveyden ja sosiaalihuollon palvelut.

Keskeiset sisällöt

- työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä: ravitsemus, uni, lepo ja kuormitus, terveysliikunta, mielenterveys, sosiaalinen tuki, työ hyvinvointi, työturvallisuus, turvallisuus kotona ja vapaa-aikana, ympäristön terveys
- seksuaaliterveys, parisuhde, perhe ja sukupolvien sosiaalinen perintö
- kansantaudit ja yleisimmät tartuntataudit sekä niihin liittyvät riski- ja suojaavat tekijät sekä niihin vaikuttaminen
- sairauksien ja vammojen itsehoito, ensiapu ja avun hakeminen
- terveyserot maailmassa, terveyseroihin vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen
- terveystietojen tiedonhankintamenetelmiä sekä terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittinen tulkinta
- terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelujen käyttö, kansalaistoiminta kansanterveystyössä

SYVENTÄVÄT KURSSIT**2. Nuoret, terveys, ja arkielämä (TE2)**

Kurssilla syvennetään pakollisen kurssin tavoitteita nuoren arkielämän terveystottumuksien ja selviytymisen keinojen osalta. Eri sisältöalueiden avulla tarkastellaan terveysongelmia selittäviä kulttuurisia, psykologisia ja yhteiskunnallisia ilmiöitä ja niiden tulkintoja. Lisäksi perehdytään käsitykseen itsestä ja muista fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Erityisesti korostetaan terveyden ylläpitoon liittyvää vastuullisuutta. Työskentelyssä korostuvat arvopohdinta, yksilö- ja ryhmäharjoitukset, draama ja sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä keskustelu ja argumentaatiotaitoja kehittävät työmuodot.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tarkastelemaan elämäänsä aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta
- osaa pohtia ja tarkastella terveyteen ja sairauteen liittyviä arvoja ja arvostuksia
- osaa perustella omia valintojaan terveyden näkökulmasta ja arvioida elämäntapaan ja ympäristöön liittyvien valintojen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille
- osaa kuvata koettua terveyttä ja terveysongelmia selittäviä ilmiöitä ja niiden erilaisia tulkintoja.

Keskeiset sisällöt

- itsetuntemus, aikuistuminen, sosiaalisen tuen merkitys perheessä ja lähiyhteisössä
- vanhemmuuteen ja perhe-elämään valmentautuminen
- elämänilo, mielenterveyden ylläpitäminen ja jaksaminen, masennuksen ja kriisien kohtaaminen
- ruuan terveydelliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset merkitykset sekä painonhallinta, terveysliikunta, syömishäiriöt
- fyysinen ja psyykinen turvallisuus, väkivallaton viestintä
- seksuaaliterveys
- terveysongelmia selittäviin kulttuurisiin, psykologisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja niiden tulkintoihin tutustuminen, esimerkiksi elämän mielekkyyden kokeminen, ruumiinkuva/kehollisuus, mielihyvä ja riippuvuudet nykyaikana
- tupakka, alkoholi ja huumeet yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan että globaalista näkökulmasta

3. Terveys ja tutkimus (TE3)

Kurssilla perehdytään terveyteen vaikuttaviin historiallisiin tekijöihin ja näkökulmiin, terveyden ja sairauden tutkimiseen sekä kuolleisuuteen ja sairastavuuteen liittyviin kehityslinjoihin. Kurssilla käsitellään myös terveydenhuollossa ja itsehoitona toteutettaviin tavallisimpiin tutkimuksiin, niiden tulosten tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lisäksi perehdytään pakollisen kurssin tavoitteita syventäen terveydenhuollon eri käytäntöihin, terveyspalvelujen tarjontaan sekä yksilön asemaan terveyden- ja sairaudenhoidossa. Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva oppiminen ja vierailukäynnit.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa pohtia kansanterveystieteen ja ehkäisevän terveydenhuollon kehityksen päälinjoja kansallisesti ja maailmanlaajuisesti
- osaa hankkia, arvioida ja tulkita terveyteen ja sairauksiin liittyvää tutkimus- ja arkitietoa
- toteuttaa pienimuotoisia terveys-/terveyskäyttäytymiskartoituksia omassa opiskeluympäristössään
- osaa käyttää terveydenhuollon palveluja sekä tuntee asiakkaan ja potilaan oikeudet
- osaa pohtia ja arvioida teknologisen kehityksen merkitystä terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta.

Keskeiset sisällöt

- terveyden edistämiseen, sairauksien tunnistamiseen ja ehkäisyyn liittyviä eri aikakausien menetelmiä
- terveyskäyttäytymisen ja koetun terveyden tutkiminen: fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn mittaaminen, ergonomiamittaukset, työhyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät
- terveydenhuollon ja hyvinvointipalvelujen käytäntöjä, asiakkaan ja potilaan oikeudet
- tutkimustiedon ja median terveydestä välittämien mielikuvien kriittinen lukutaito, medikalisaatio
- terveystottumusten arvioiminen ja seuranta sekä tutkimusten tekeminen

8.25 Tietotekniikka**Opetuksen tavoitteet**

Opetuksen tarkoituksena on antaa valmiuksia tietokoneen käyttöön opiskelun työkaluna monipuolisen sovelluskokemuksen kautta ja tietotekniikan hallintaan sekä opintojen jatkamiseen ohjelmoinnin kautta. Tavoitteena on tietojärjestelmän periaatteiden ymmärtäminen ja niiden hyväksikäyttövalmiuksien kehittyminen. Lisäksi kurssien 1-2 tavoitteena on antaa perusvalmiudet kansalaisen @-kortin suorittamiseen. Kurssit arvostellaan suoritusmerkinnällä S, jonka saaminen edellyttää aktiivista osallistumista opetukseen ja annettujen tuntiharjoitusten hyväksyttyä suorittamista. Tärkein arvosteluperuste ovat harjoitustyöt, mutta myös koe voidaan järjestää.

Aihekokonaisuudet

Aihekokonaisuuksista teknologia ja yhteiskunta sekä viestintä- ja mediaosaaminen ovat kaikilla tietotekniikan

kurssilla keskeisesti esillä tietotekniikan ollessa yhä keskeisemmässä roolissa kyseisillä inhimillisen toiminnan aloilla. Tietoteknisen osaamisen lisääntyminen kurssilla 1 - 4 luo olennaisesti paremmat mahdollisuudet aihekokonaisuuksien omaksumiselle.

Muihin aihekokonaisuuksiin liittyy Internet-asioita käsittelevä kurssi 1 tiedonhankinnan välineitä ja vaikutuskanavia sisältäen.

SOVELTAVAT KURSSIT

1. Tietokone opintojen apuna (AT1)

Kurssilla käsitellään tietotekniikan perusteita. Aikaisempia opintoja tietotekniikassa ei tarvita.

Kurssin tavoitteena on oppia hyödyntämään tietokonetta tutkielman tekemisessä ja esittämisessä sekä tiedon hankinnassa ja välittämisessä. Lisäksi tavoitteena on antaa perusvalmiudet kansalaisen @-kortin suorittamiseen eli tietokoneen ajokortin moduuleihin 1-3 ja 7. Kurssilla käsitellään seuraavia aiheita: Tietotekniikan perusteet: Tietotekniikan merkitys, laitteiston käyttö, käyttöliittymän hallinta, tietoturva, virustorjunta, tiedostojen/kansioiden/diskettien käsittely.

Tekstinkäsittely (Word): tekstin kirjoittaminen, muokkaaminen ja asetteleminen sekä kuvan liittäminen tekstitiedostoon.

Internet: Sähköposti, hakukoneet, tekijänoikeudet.

2. Työvälineohjelmat (AT 2)

Kurssilla tutustutaan tärkeimpiin työvälineohjelmiin. Pohjatietoina edellytetään AT 1-kurssin aiheiden hallintaa.

Kurssin tavoitteena on oppia tärkeimpien työvälineohjelmien peruskäyttö. Lisäksi tavoitteena on antaa perusvalmiudet tietokoneen ajokortin moduulien 4-6 suorittamiseen. Kurssilla käsitellään seuraavia aiheita: Taulukkolaskenta (Excel): Tietojen syöttäminen, taulukon muokkaaminen, laskeminen taulukossa, funktioiden ja kaavojen käyttäminen, absoluuttinen ja suhteellinen viittaaminen, kuvaajien luominen.

Grafiikka (Power Point/CorelDRAW tai Paint Shop Pro): mallit, kuvien ja objektien käyttö, vapaa piirto, diaesitys.

Tietokannat (Access/Works): Tietokannan luominen, tietojen syöttäminen /ylläpitäminen/etsiminen/lajitteleminen/poimiminen, raportin tekeminen.

3. Grafiikka ja kotisivut (AT 3)

Kurssilla tutustutaan digitaalisten kuvien hankkimiseen ja muokkaamiseen sekä kotisivuston laatimiseen. Pohjatietoina edellytetään AT 1-kurssin aiheiden hallintaa.

Kurssin tavoitteena on oppia digitaalisten kuvien hankinnassa tarvittavien laitteiden, kuten kuvanlukijan, digitaalikameran ja digitaalivideokameran peruskäyttö ja muokkaamaan edellä mainituilla välineillä hankittuja kuvia sekä sijoittamaan niitä www-sivuille. Lisäksi tavoitteena on saada valmiudet kotisivuston luomiseen joko FrontPage-ohjelmalla tai HTML-kielellä.

4. Ohjelmointi (AT 4)

Kurssilla tutustutaan ohjelmoinnin perusteisiin, algoritmien muodostamiseen ja niiden esittämiseen oliopohjaisella ohjelmointikielellä (Java). Kurssilla tehdään pienimuotoinen harjoitustyö. Pohjatietoina edellytetään AT 1-kurssin aiheiden hallintaa.

Kurssin tavoitteena on saavuttaa tietokoneen ohjaustaito oman ohjelman avulla. Erityisesti kiinnitetään huomiota käsikirjojen käyttöön, järkevään ohjelmointitekniikkaan ja ohjelmoinnin perusteiden hallintaan.

8.26 Draama ja teatteri

Opiskelun tavoitteet ja sisältöalueet

Teatteri on taideaine, jossa opiskelija saa kokonaisvaltaisen kosketuksen draamalliseen ilmaisuun ja oppii teatterin peruselementit. Opiskelija oppii draamallisen kommunikoinnin taitoja: tekemistä, esittämistä, draaman tulkitsemista, vastaanottamista ja arvioimista. Opinnoissa tutustutaan teatterin laajaan kenttään yleisesti ja tarkemmin sen muutamaaan alalajiin. Tavoitteena on auttaa opiskelijaa ymmärtämään teatteria kokemusten, elämysten, ja tiedon avulla. Opetuksessa tulee pohtia omia kokemuksia ja elämyksiä, joiden pohjalta opitaan rakentamaan fiktiota ja kehittämään roolia.

Tavoitteena on, että teatteritaiteen opiskelun avulla opiskelija oppii jäsentämään ympäröivää todellisuutta, löytää keinoja itsensä ymmärtämiseen ja siten vahvistaa itsetuntoaan sekä kehittää kykyjään hallita omaa elämäänsä. Teatteritaide tarkastelee elämää ja ihmisyhteisöjä; kysymykset arvoista, moraalista ja eettisestä päätöksenteosta ovat keskeisiä.

Teatteritaiteessa kohtaavat eri taiteenlajit. Opiskelun tavoitteena on, että opiskelija rohkaistuu taiteelliseen ajatteluun ja toimintaan, mielikuvituksen käyttöön, tunteiden ilmaisuun sekä valintojen ja päätösten tekoon. Tavoitteena on, että prosessinomainen opiskelu ja toimiminen ryhmässä kehittävät opiskelijan empatia- ja eläytymiskykyä sekä vuorovaikutustaitoja.

1. kurssi Draaman ja teatterityön perusteet**Sisältö**

Kurssilla keskitytään kehittämään luovaa ajattelua ja toimintaa, tunneilmaisua ja -herkkyyttä. Pyritään myönteisessä ilmapiirissä vahvistamaan kommunikointitaitoja ja lisäämään esiintymisrohkeutta tekemällä improvisaatio- ja pantomiimiharjoituksia. Kurssilla perehdytään kehon kieleen eli siihen, miten tuetaan sanottavaa muulla olemuksella.

Opiskelija saa perustietoa draaman ja teatterin ilmaisullisista keinoista. Kurssin aikana käydään teatterissa.

Arviointi: hyväksytty/hylätty

2. kurssi Draaman ja teatterityön jatkokurssi

Tälle kurssille osallistuvilla tulee olla 1. kurssi suoritettu.

Sisältö

Kurssilla painotutaan teatteritaiteen tekemiseen. Harjoitetaan puheilmaisua, tekstin tulkintaa ja näyttämöliikuntaa. Tullaan tietoiseksi draamallisesta jännitteestä, näyttelijän sisäisestä ja ulkoisesta työstä. Tehdään roolinottoharjoituksia. Kurssilla voidaan ryhtyä työstämään näytelmätekstiä, joka jatketaan valmiiksi esitykseksi kurssilla 3.

Arviointi: hyväksytty/hylätty

3. kurssi Teatteriesityksen valmistaminen**Sisältö**

Kurssilla syvennetään 1. ja 2. kurssin sisältöjä.

Kurssilla rakennetaan yleisöesitys, jossa käytetään mahdollisuuksien mukaan myös musiikkia.

Arviointi: hyväksytty/hylätty

8.27 OPINTO-OHJAUS

Opinto-ohjauksen tehtävänä on tukea opiskelijaa opinnoissa lukioaikana ja huolehtia siitä, että opiskelijalla on riittävästi sellaisia tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee siirtyessään jatko-opintoihin ja työelämään.

Ohjaustoiminnan tulee muodostaa koko lukiokoulutuksen ajan kestävä jatkumo, jonka aikana opinto-ohjauksen kurssit tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden hankkia perustiedot ja taidot, joiden varassa heidän on mahdollista suunnitella jatko-opintoja ja pohtia ammatillista suuntautumista. Valinta- tai muissa ongelmatilanteissa sekä päätöksentekotaitojensa kehittämiseksi opiskelijoiden tulee saada henkilökohtaista tai pienryhmäohjausta. Henkilökohtaisessa ohjauksessa opiskelijan tulee voida keskustella opintoihinsa, koulutusvalintoihinsa sekä ammatti- ja urasuunnitteluunsa, tulevaisuuteensa ja elämäntilanteeseensa liittyvistä kysymyksistä. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus käsitellä pienryhmissä asioita, jotka ovat muiden opiskelijoiden kanssa jaettavissa olevia ja joiden esille ottaminen ryhmässä on mielekästä.

Opinto-ohjauksen tehtävänä on tukea ja auttaa erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita myös opintoihin

Opinto-ohjauksen tavoitteet

Opinto-ohjauksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa itsenäisyyteen ja vastuullisuuteen siten, että hän pystyy suunnittelemaan oman henkilökohtaisen opiskelusuunnitelmansa, tunnistamaan opiskeluunsa liittyviä ongelmia ja etsimään tietoa, miten hän saa apua näihin ongelmiin.

Tavoitteena on, että opiskelija pystyy opiskelemaan täysipainoisesti koko lukion ajan, kykenee kehittämään oppimaan oppimisen taitojaan sekä löytämään omat yksilölliset tapansa ja vahvuutensa opiskelijana.

Opiskelijaa tulee ohjata hankkimaan tietoa ja hyödyntämään tietoja viestintäteknologian tarjoamia mahdollisuuksia. Tavoitteena on, että opiskelija tuntee keskeiset jatkokoulutus- ja ammatinvalintaan liittyvät hakuoppaat ja muut tietolähteet sekä osaa käyttää tietoverkoissa olevaa informaatiota itsenäisesti jatko-opintoihin hakeutumisen tukena.

Opiskelijaa tulee ohjata ja tukea elämänsuunnittelun ja -hallinnan taidoissa.. Opiskelijan tulee saada ohjausta jatko-opintojen suunnittelussa ja päätöksenteossa siten, että hänellä on tietoa opiskeluvaihtoehdoista lukion jälkeen ja että hän tuntee toisen asteen ammatillisten oppilaitosten, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen keskeisen koulutustarjonnan. Tarkoituksena on, että opiskelijalla on valmiudet hakeutua jatko-opintoihin välittömästi lukio-opintojen jälkeen. Tavoitteena on, että opiskelija suunnittelee lukio-opintojaan ja tekee valintojaan tarkoituksenmukaisella tavalla ottaen koko ajan huomioon jatko-opintosuunnitelmansa.

Opinto-ohjauksen tehtävänä on välittää tietoa työ- ja elinkeinoelämästä sekä yrittäjyydestä. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus tutustua eri ammatteihin ja työelämään sekä opiskeluun muissa oppilaitoksissa.

Opiskelijaa tulee ohjata siten, että hän osaa etsiä tietoa muiden maiden tarjoamista opiskelumahdollisuuksista ja työskentelystä ulkomailla.

PAKOLLINEN KURSSI

1. Koulutus, työ ja tulevaisuus (OP1)

Opinto-ohjauksen pakollisen kurssin tavoitteena on, että opiskelija saa lukio-opintojen aloittamiseen ja suorittamiseen sekä jatko-opintoihin hakeutumiseen liittyvät keskeiset tiedot ja taidot. Kurssiin liittyen järjestetään tutustumista työelämään sekä toisen ja korkea-asteen koulutuspaikkoihin.

Opinto-ohjauksen kurssilla tulee käsitellä kaikille opiskelijoille yhteisiä, lukio-opintoihin, ylioppilastutkintoon, jatko-opintoihin, ammatti- ja urasuunnitteluun liittyviä kysymyksiä sekä kulloinkin lukio-opintojen kannalta ajankohtaisia asioita.

Kurssi toteutetaan hajautetusti (1a + 1b)

1a. "Opiskelu urheilulukiossa"

Keskeiset sisällöt

- opintojen rakentuminen ja omien opiskelutaitojen kehittäminen
- itsetuntemus
- omien toimintamallien ja vahvuuksien tunnistaminen
- tietoa ylioppilastutkinnosta

Toteutus

Kurssi suoritetaan opintojen alussa ja siihen pyritään sisällyttämään leirikoulu. Kurssin sisällöstä ja toteutuksesta vastaavat lukion eri ohjaukselliset tahot (mm. opinto-ohjaajat, ryhmänohjaajat, tutor-opiskelijat) yhdessä. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä.

1.b " Märskystä maailmalle"

Keskeiset sisällöt

- ylioppilastutkinto
- ammatillinen suuntautuminen ja jatko-opintojen pohtiminen
- jatko-opintoihin hakeutuminen

- työelämään siirtyminen

Toteutus

Kurssi suositellaan suoritettavaksi ennen yo-tutkinnon aloittamista. Kurssin sisällöt käsitellään suur- tai pienryhmissä asioiden luonteen mukaan. Kurssiin voi sisältyä myös vierailuja esimerkiksi työvoimatoimistoon tai yrityksiin. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä.

SYVENTÄVÄ KURSSI

2. Opiskelu, työelämä ja ammatinvalinta (OP2)

- "Urheilijan urasuunnitelma"
- "Mänskyläisen urasuunnitelma"

Opinto-ohjauksen syventävän kurssin keskeisenä tavoitteena on lisätä opiskelijan opiskeluvalmiuksia, parantaa hänen itsetuntemustaan ja ohjata häntä perehtymään jatkokoulutuksen ja työelämän kannalta sellaisiin keskeisiin kysymyksiin, joihin muussa ohjauksessa ei ole mahdollista syventyä. Kurssin puitteissa voidaan tutustua mahdolliseen jatko-opiskelupaikkaan.

Opinto-ohjauksen syventävän kurssin tarkoituksena Mäkelänrinteen lukiossa on antaa opiskelijalle mahdollisuus suunnitella myös tavoitteellisen urheiluvalmentautumisen ja jatko-opiskelun yhteensovittamista. Kurssilla voidaan tarkastella myös urheilua osana urasuunnitelmaa.

Keskeiset sisällöt

- markkinointi- ja taloustaidot
- viestintä- ja mediataidot
- neuvottelutaidot
- kriisinhallintataidot
- managerointi ja sponsorointi

Toteutus

Kurssin sisällöt ja toteutus voidaan suunnitella ryhmän tarpeiden mukaan. Kurssin toteutuksessa pyritään käyttämään oppilaitoksen ulkopuolisia asiantuntijoita, myös vierailut ovat mahdollisia.

Kurssin suorittamiseen opiskelijalta vaaditaan Port-folio/työkansio. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä.

SOVELTAVAT KURSSIT

3. Tutorkurssi (OP3)

Tutoropiskelijat ovat toisen vuoden opiskelijoita, jotka opastavat ja neuvovat uusia opiskelijoita koulukohtaisen tutorsuunnitelman mukaisesti. (Tutortoiminnan opas)

Tutoropiskelijat valitaan ja heidät koulutetaan kevään aikana.

Tutortoiminta keskittyy ensimmäisen vuoden syyslukukauteen. Tutor suunnittelee toimintaansa vastuuryhmänsä ryhmänohjaajan kanssa. Tutorit vastaavat ensimmäisen jakson ryhmänohjaustuokioista ennen ryhmän vanhimpien valitsemista. Leirikoulussa tutoreilla on rooli ryhmäyttämisessä. Opinto-ohjaaja toimii tutoreiden yhteysopettajana ja kouluttajana. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä. Kurssin suorittamisen edellytys on koulutukseen osallistuminen sekä tutortehtävien suorittaminen.

4. Oppimisvalmennus (OP4)

Oppimisvalmennuksen kurssin tavoitteena on, että opiskelija kykenee kehittämään oppimaan oppimisen taitojaan sekä tiedostamaan itselleen sopivia opiskelustrategioita.

Sisältö

- ainekohtaisia opiskelutekniikoita
- yleisiä oppimisen lainalaisuuksia

- itsetuntemus oppimisen näkökulmasta

Toteutus

Kurssi tulee suorittaa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Kurssin toteutusta koordinoi opinto-ohjaaja. Kurssin toteutuksessa voivat olla mukana aineopettajat, koulupsykologi sekä esimerkiksi kaupunginkirjaston informaatikko. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Erityisen tuen kurssit, joilla on koko Helsingin kaupungin yhteiset keskitetyt Primus-koodit. LUE1 (OP23), LUE2 (OP24) ja MaTu (OP25) sekä ReTu (OP26) kurssit pidetään, kun koulussa on Helsingin kaupungin opetusviraston toimesta osoitettu erityisopettaja.

5. LUE 1 Oppimisen strategioita (OP23)

LUE 1 -kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti opiskelijoille, joilla on kielellisiä oppimisvaikeuksia. Kurssin tavoitteena on tehostaa opiskelijan lukemisen ja kirjoittamisen taitoja, tukea häntä oman oppimistyylin löytämisessä, opiskelutaitojen parantamisessa sekä vahvistaa opiskelijan myönteistä minäkuvaa oppijanaan. Kurssilla voidaan tarvittaessa arvioida opiskelijan lukivaikeutta ylioppilastutkintoa varten. LUE 1-kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä. Päivälukiossa se on koulukohtainen soveltava kurssi.

6. LUE 2 Oppimisen taitojen syventäminen (OP24)

LUE 2 -kurssi on räätälöity kurssi opiskelijoille, jotka ovat jo käyneet LUE 1 -kurssin. Kurssilla syvennetään niitä oppimistaitoja ja opiskelustrategioita, joihin tutustuttiin LUE 1 -kurssilla. Kurssilla tehdään käytännön harjoituksia siitä miten omaa oppimistyyliä voi käyttää oppimisen tukena. Kurssilla on myös mahdollisuus perehtyä tarkemmin vieraiden kielten oppimistekniikoihin. Rentoutusharjoitukset ovat oleellinen osa kurssin sisältöä. Kurssin sisällöt määritellään tarkemmin ryhmän tarpeiden mukaan. LUE 2 -kurssista saa soveltavan kurssin suoritusmerkinnän.

7. MaTu Matematiikan tuki -kurssi (OP25)

Matematiikan tukikurssi on suunnattu ensisijaisesti ensimmäisen vuoden lyhyen matematiikan opiskelijoille, joilla on vaikeuksia matematiikan opiskelussa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä lyhyen matematiikan aineenopettajan ja lukion erityisopettajan kesken. Kurssilla käydään läpi tiettyjä matematiikan keskeisimpiä osa-alueita monipuolisesti havainnollistaen.

Kurssin tavoitteena on motivoida opiskelijaa kehittämään omaa matematiikan oppimistaan. Kurssilla opiskellaan työtapoja ja menetelmiä, joiden avulla opiskelija oppii hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja omaa oppimistyyliään myös matematiikan opiskelussa. Tarkoituksena on myös selvittää syitä matematiikan vaikeuksiin ja pyrkiä poistamaan sekä ehkäisemään niitä.

MaTu -kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä. Päivälukiossa se on koulukohtainen soveltava kurssi.

8. ReTu Rentoutumisen tuki -kurssi (OP26)

ReTu -kurssi on tarkoitettu opiskelijoille, joiden opiskelua haittaa jännittäminen, pelko tai stressi ja jotka näiden syiden vuoksi ehkä alisuoriutuvat opinnoissaan. Kurssilla harjoitellaan erilaisia rentoutumismenetelmiä ja pohditaan rentoutumisen merkitystä oppimiselle.

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija löytää itselleen parhaiten sopivat rentoutumis- ja opiskelumenetelmät, sekä oppii hyödyntämään opiskelussaan omia vahvuuksiaan ja oppimistyyliään.

ReTu -kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä. Päivälukiossa se on koulukohtainen soveltava kurssi.

8.27 URHEILUVALMENNUS URHEILULUKION OPETUSSUUNNITELMASSA

Sisältö

1. Johdanto

2. Urheiluvalmennuksen kurssit

- 2.1. Lukiokoulutuksen tehtävä ja arvoperusta**
- 2.2. Lukio-opetuksen aihekokonaisuudet urheiluvalmennuksessa**
- 2.3. Valmennuksen toteuttaminen**
 - 2.3.1. Valmennus filosofia**
 - 2.3.2. Valmennuksen järjestäminen**
 - 2.3.3. Yhteistyö**

3. Valmennuksen arviointi

4. Urheiluvalmennuksen yleiset tavoitteet ja sisällöt

- 4.1. Yleiset tavoitteet**
- 4.2. Yleiset sisällöt**

5. Lajikohtaiset opetussuunnitelmat

- 5.1. Jalkapallo**
- 5.2. Lentopallo**
- 5.3. Koripallo**
- 5.4. Jääkiekko pojat**
- 5.5. Jääkiekko tytöt**
- 5.6. Sulkapallo**
- 5.7. Squash**
- 5.8. Yleisurheilu**
- 5.9. Suunnistus**
- 5.10. Uinti**
- 5.11. Uimahypyt**
- 5.12. Tanssiurheilu**
- 5.13. Salibandy**
- 5.14. Yksilölliset lajit**
- 5.15. Valmennusoppi**

1. Johdanto

Mäkelänrinteen urheilulukion valmennuslinjan valmennus tarjoaa kansalliselle ja kansainväliselle huipulle tähtääville urheilijoille hyvät ja joustavat opiskelu- ja valmentautumismahdollisuudet. Valmennuslinja on etuoikeus eri lajien parhaille urheilijoille, joilla on hyvät fyysiset ja henkiset valmiudet määrätietoiseen opiskeluun ja valmennukseen. Valmennuslinjalle valittu opiskelija sitoutuu hoitamaan sekä opiskelun että nousujohteisen valmennuksen moitteettomasti ja tuloksellisesti.

Lukion opiskelijoiden valinta valmennuslinjalle tapahtuu rehtorin, koulun valmennusvastaavan ja liittojen erikoisvalmentajien yhteisellä päätöksellä. Valinta tapahtuu ensimmäisen jakson alussa. Opiskelijan tulee edetä opinnoissaan koulun reunaehtojen mukaisesti säilyttääkseen valmennusoikeuden.

Valmennuslinjalle voidaan, mikäli edellytykset ovat olemassa, valita myöhemminkin. Vastaavasti sieltä siirretään pois, mikäli opiskelija ei täytä asetettuja vaatimuksia.

Valmennukselle on varattu aikaa kaksi tuntia vähintäänkin kolmesti viikossa. Pääsääntöisesti aamupäivään sijoitetut valmennusajat mahdollistavat kaksi kertaa päivässä harjoittelun. Mikäli urheilijan henkilökohtainen valmennussuunnitelma tai lajin harjoitusolosuhteet edellyttävät, voi opiskelija erillissopimuksella toteuttaa valmennustaan myös muina ajankohtina. Lajista ja vuodenajasta riippuen harjoitukset tapahtuvat pääkaupunkiseudun eri harjoituskentillä ja -halleissa.

Valmennuslajeja ovat kaikki lajit, joissa opiskelija täyttää valmennusurheilijalle asetetut vaatimukset.

Osa lajeista on ns. koulun valmennuslajeja, joissa toimii lajiliiton nimeämä valmentaja (samalla koulun tuntiopettaja). Valmentaja vastaa ja antaa jaksokohtaisen selvityksen koululle valmennusohjelmasta ja sen toteutumisesta. Koulun omia valmennuslajeja ovat mm. jalkapallo (poikien oma ryhmä, tyttöjen oma ryhmä), koripallo (poikien oma ryhmä, tyttöjen oma ryhmä), jääkiekko, sulkapallo, squash, suunnistus, yleisurheilun juoksut, yleisurheilun hypyt ja heitot, uinti, kilpatanssi ja salibandy. Koulun valmennuslajeina on myös vaihtuvia lajeja, joiden olemassaolo riippuu vuotuisesta kiintiöstä ja lajia harrastavien opiskelijoiden määrästä. Näissä lajeissa valmennuksesta vastaa ko. erikoisliiton nimeämä valmentaja, joka toimii usein samalla koulun tuntiopettajana. Tällaisia lajeja ovat mm. judo, lentopallo, golf, taitoluistelu, uimahypyt ja telinevoimistelu. Osa lajeista on ns. yksilöllisiä valmennuslajeja, joissa on tehty opiskelijan, hänen oman valmentajansa, ao. lajiliiton ja koulun välinen valmennussopimus.

Yksilöllisiä valmennuslajeja ovat esim. pesäpallo, tennis, pyöräily, ratsastus, miekkailu, jousiammunta, ampumahiihto, alppihiihto, lumilautailu, taitoluistelu, pikaluistelu, muodostelmaluistelu, purjehdus, triathlon, nyrkkeily, painonnosto, taekwondo ja moottoriurheilu.

2. Urheiluvalmennuksen kurssit

Urheiluvalmennuskurssit ovat erityisen koulutustehtävän opintoja. Opiskelijalle hyvitetään valmennuksesta 1 kurssi (38 tuntia) jaksossa. Valmennuksen kokonaiskurssimäärä lukion aikana on kolmen vuoden opintosuunnitelman mukaan opiskelevalla vähintään 12 kurssia ja neljän vuoden opintosuunnitelman mukaan opiskelevalla enintään 18 kurssia. Koeviikolla ei pidetä koulun valmennusta. Valmennuskurssien sisällöt muodostavat nousujohteisen harjoituskokonaisuuden edettäessä ensimmäisen lukiovuoden opiskelusta viimeisen vuoden opiskeluun. Ylioppilaskirjoitusvuotena opiskelija voi pitää viimeisen jakson ennen kirjoituksia vapaana valmennuksesta, mikäli opiskelijan kurssimäärät antavat tähän mahdollisuuden ja keskittyminen kirjoituksiin opiskelun suhteen sitä edellyttää. Kaikkien valmennuksessa olevien opiskelijoiden tulee sisällyttää opinto-ohjelmaansa myös valmennusopin kurssi. Valmennusoppi suoritetaan yhtenä kokonaisena kurssina (38 tuntia) ja se suositellaan suoritettavaksi toisena lukuvuotena.

2.1. Lukiokoulutuksen tehtävä ja arvoperusta

Urheiluvalmennus oppiaineena huomioi lukion opetussuunnitelman perusteiden esittämät lukiokoulutuksen tehtävät ja pitää niitä ensiarvoisen tärkeitä. Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa laaja-alainen yleissivistys ja riittävät valmiudet lukion oppimäärään perustuviin jatko-opintoihin. Nämä tavoitteet ovat tärkeitä myös nuoren urheilijan uran kannalta: toteutuessaan ne varmistavat opiskelijan jatkumisen lukion jälkeen urheilijan valitsemalla jatko-opintoalalla sekä antavat edellytykset elämän hallintaan myös muutoin urheiluharrastuksen rinnalla.

Urheiluvalmennus korostaa lukion arvoperustaista elämän ja ihmisoikeuksien kunnioitusta sekä totuutta, inhimillisyyttä ja oikeudenmukaisuutta liittäen näihin arvoihin Suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset perusteet "Reilu Peli" (SLU 2004, liitteenä). Urheilevaa opiskelijaa pyritään kasvattamaan aikuisen vastuuseen omista valinnoistaan ja teoistaan.

2.2. Lukio-opetuksen aihekokonaisuudet urheiluvalmennuksessa

Lukion arvoperustaa syventävät opetussuunnitelman perusteissa esitettävät aihekokonaisuudet, jotka ovat kannanottoja ajankohtaisiin kasvatus- ja koulutushaasteisiin. Käytännössä aihekokonaisuudet ovat lukion toimintakulttuuria jäsentäviä toimintaperiaatteita ja oppiainerajat ylittäviä, opetusta eheyttäviä painotuksia. Yhteiseksi nimittäjäksi aihekokonaisuuksissa urheiluvalmennuksen näkökulmasta nousee urheilijan oman vastuun, aktiivisuuden ja itseohjautuvuuden merkitys.

Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys

Aihekokonaisuuden tavoitteena on kasvattaa urheilijoita osallistuviksi ja vastuuta kantaviksi kansalaisiksi. Tavoite toteutuu, kun urheilija ottaa vastuuta omasta ja harjoitteluryhmänsä urheiluvalmennuksesta osallistumalla aktiivisesti ja positiivisesti asennoituen valmennustapahtumiin. Aktiivinen kansalaisuus merkitsee myös osallistumista ja vaikuttamista paikallisella ja valtakunnallisella tasolla tai jopa globaalisti urheilun kilpailu- ja järjestötoimintaan. Toiminta voi tapahtua aktiiviurheilijana tai muissa urheilun tehtävissä, esimerkiksi seuratoiminnan kautta hallinto-, tuomari-, ohjaus- ja valmennustehtävissä.

Hyvinvointi ja turvallisuus

Lukioyhteisössä tulee luoda edellytykset osallisuuden, keskinäisen tuen ja oikeudenmukaisuuden kokemuksille. Aihekokonaisuus kannustaa toimimaan hyvinvoinnin ja turvallisuuden puolesta. Urheiluvalmennus kykenee toteuttamaan tätä aihekokonaisuutta luomalla harjoitustilanteet yhteistoiminnallisiksi eri työtapoja vaihdellen; pienryhmä- ja ryhmätyöskentelyt sekä joukkueharjoitukset tarjoavat luonnollisen sosiaalisen ympäristön tavoitteiden toteuttamiseksi. Kaikessa toiminnassa korostetaan sekä yksilön että toimintaympäristön psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta.

Kestävä kehitys

Kestävän kehityksen päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvän elämän mahdollisuudet. Urheiluvalmennuksessa keskitytään siihen, että urheilijan omilla eettisillä, käytännön ja ammatillisilla valinnoilla on merkitystä hänen omalle ja hänen lähiympäristönsä tulevaisuudelle. Reilun perin periaatteet, antidopingtoiminta ja muu päihteettömyys korostuvat jatkuvana "avaimena" kohti nuoren opiskelun, urheilun ja elämän hallintaa.

Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus

Lukion tulee vahvistaa opiskelijan myönteistä kulttuuri-identiteettiä sekä kulttuurien tuntemusta. Toimintakulttuuria kehitettäessä kiinnitetään huomiota lukioon kulttuuriympäristönä ja hyviin tapoihin sekä lukion omiin traditioihin, juhliin ja muihin tapahtumiin. Opiskelija itse pyrkii toimimaan aktiivisesti liikuntakulttuurin edistämiseksi paikallisesti, alueellisesti ja jopa valtakunnallisesti. Lisäksi urheiluvalmennuksen tavoitteena on kannustaa urheilijoita monikulttuuriseen vuorovaikutukseen ja kansainväliseen yhteistyöhön.

Teknologia ja yhteiskunta

Aihekokonaisuuteen liittyviä kysymyksiä konkretisoidaan tutustumalla eri alojen teknologioihin. Urheiluvalmennuksessa voidaan harjoitteluun liittyen tutustua hyvinvointiteknologian mahdollisuuksiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä, terveystietoihin ja -kyselyihin sekä yleensä fyysisen kunnon eri osa-alueiden arviointiin Joko suorilla tai epäsuorilla mittausten menetelmillä. Oman harjoittelun seuranta, lajiantalyysit ja lajiominaisuuksien mittaaminen antavat lisäksi oivan mahdollisuuden teknologian hyväksi käyttöön.

Viestintä- ja mediaosaaminen

Mediaosaaminen lukiossa on sekä taitojen että tietojen oppimista.

Urheiluvalmennuksessa opiskelijan mediakasvatus keskittyy pääasiassa taitojen oppimiseen. Käytännön harjoituksissa, kilpailutilanteissa ja muissa edustustehtävissä urheilija tarvitsee vuorovaikutustaitoja toimiessaan yksilönä monenlaisissa joukkueissa. Varsinkin edustaessaan koulua, urheiluseuraansa tai maajoukkueissa Suomea, urheilija vaikuttaa viestintätaidoillaan median kautta suurempiinkin kansalaisryhmiin. Urheiluvalmennus antaa mahdollisuuden harjoittaa taitoja turvallisessa sosiaalisessa ympäristössä, jossa palaute toiminnasta on välitöntä ja helposti saatavaa. Lisäksi valmennusryhmä luo otollisen ympäristön oppia mediataitoja toistuvissa vuorovaikutustilanteissa.

2.3. Valmennuksen toteuttaminen

2.3.1. Valmennusfilosofia

Mäkelänrinteen lukiossa valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun. Tämän seurauksena heillä on mahdollisuus kehittyä urheilijoina ja saavuttaa edellytystensä mukaiset tulokset ja menestys. Lisäksi valmennuksen tulee edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä, tukea heidän koulutustaan ja kannustaa heitä elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

Onnistuneen valmennuksen tärkeitä elementtejä ovat lajitaitojen lisäksi innostuneisuus, pitkäjänteisyys, vastuullisuus nuoren urheilijan kasvun edistämisestä, pedagogiset taidot, toimintaympäristön hallinta, vuorovaikutustaidot ja valmentajan halu itsensä jatkuvaan ammatilliseen kehittämiseen. Jotta nuoren urheilijan valmentautuminen olisi systemaattista ja hallittua, jonkun on kannettava päävastuu valmennukseen osallistuvien henkilöiden tehtävistä. Tämän takia tulisi urheilijakohtaisesti sopia, kuka johtaa valmentautumisen kokonaisuutta ja miten lajiliittojen omat valmennuksen linjaukset on huomioitu.

Jokaisen urheiluoppilaitosvalmentajan tulee miettiä, millaiselle arvopohjalle rakentaa oman valmennustoimintansa. Hyviä yleisiä periaatteita ovat esimerkiksi: toisen ihmisen ja elämän kunnioitus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, vastuu kasvatuksesta, avoimuus, demokraattisuus, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus, kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun sekä kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen (SLU, Reilu Peli).

Uudenlaisen valmennuskulttuurin tunnusmerkkeinä tulisi olla toiminnan iloisuus, myönteisyys ja vastuullisuus, jotka tukevat päämäärätietoista, innostunutta ja yhteisesti sovittuja sääntöjä noudattavaa valmentautumista.

Koulun valmennuksen lähtökohtana on urheilijakeskeisyys. Urheilijoiden kuuleminen ja mukaanotto toiminnan suunnitteluun ja arviointiin on keskeinen osa koulun toimintakulttuuria. Tärkeä rooli tässä on lajikapteenitoiminnalla. Jokaisen valmennusryhmän valmentaja valitsee yhdessä urheilijoiden kanssa ryhmälle lajikapteenin. Lajikapteenin tehtävänä on luoda omalla esimerkillään valmennusryhmään positiivista ja urheilullista henkeä, auttaa uusia urheilijoita sopeutumaan ryhmään ja harjoitteluun sekä toimia yhteydenpitäjänä koulun ja ryhmän välillä. Lajikapteeneille järjestetään 1-2 kertaa vuodessa seminaari. Kapteenit valitaan lukukauden alussa tavallisimmin lukukaudeksi kerrallaan.

2.3.2. Valmennuksen järjestäminen

Mäkelänrinteen lukion valmennuksesta vastaavat ammattitaitoiset valmentajat. Valmennus järjestetään mahdollisimman hyvissä olosuhteissa hyödyntäen asianmukaisia ja nykyaikaisia välineitä. Valmennusryhmien koot ovat tarkoituksenmukaiset ja ryhmiä muodostettaessa huomioidaan lajien erityispiirteet sekä eroavaisuudet urheilijoiden yksilöllisessä kehityksessä. Urheiluvalmennus järjestetään pääsääntöisesti aamupäivisin, jolloin urheilijan on mahdollista harjoitella kaksi kertaa päivässä. Valmennusta tarjotaan jokaisessa jaksossa. Valmennus on suunnitelmallista ja ohjelmoitua.

2.3.3. Yhteistyö

Urheiluvalmennus on osa urheilijan päivittäistä harjoittelua, joka toteutetaan yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien, paikallisten seurojen, nuorten maajoukkueiden valmentajien sekä lajiliittojen valmennuksesta vastaavien henkilöiden kanssa. Lisäksi merkittävänä valmennuksellisinä yhteistyötahoina ovat Suomen Olympiakomitea sekä niin kotimaiset kuin ulkomaiset urheiluoppilaitoksetkin. Toimiva yhteistyö mahdollistaa valmennuksen kokonaisvastuusta sopimisen ja kouluvalmennuksen roolin määrittelemisen urheilijan kokonaisharjoittelussa.

Yhteistyö urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien ja paikallisten seurojen kanssa toteutetaan yhteisinä suunnittelu- ja keskustelutilaisuuksina, joiden tavoitteena on luoda valmentajien kiinteällä yhteistyöllä urheilijan valmentautumisesta toimiva kokonaisuus. Lisäksi seuravalmentajilla on mahdollisuus osallistua kouluvalmennuksen seuraamiseen. Kouluvalmentajat puolestaan seuraavat aktiivisesti urheilijoiden kilpailumenestystä.

Maajoukkuevalmentajien, lajiliittojen ja Suomen Olympiakomitean kanssa tehtävä yhteistyö perustuu yhteisesti sovitun valmennusohjelman toteuttamiseen. Lajikohtaisten valmennusohjelmien sisältöjä ja toteutusta arvioidaan vähintäänkin kerran vuodessa Olympiakomitean järjestämässä urheiluoppilaitosseminaarissa sekä lajien kanssa käytävissä neuvotteluissa.

Kansainvälinen toiminta toteutetaan pääsääntöisesti eri maissa sijaitsevien ystävyyskoulujen avulla leiritys- ja kilpailutoiminnan muodossa. Kilpailullisesti tärkeinä tavoitteina ovat Koululiikuntaliiton mestaruuskisat, kansainväliset koululaiskilpailut sekä päätavoitteena koululaisten Maailman Mestaruuskisat. Kansainvälisen toiminnan avulla opiskelija totuttautuu vieraissa olosuhteissa tapahtuvaan harjoitteluun ja kilpailuun sekä kansainvälisten kilpailuiden ilmapiiriin. Lisäksi opiskelija ymmärtää matkustuksen vaikutukset omaan suorituskyykyynsä sekä tutustuu muiden maiden urheilukulttuuriin.

3. Urheiluvalmennuksen arviointi

Urheiluvalmennuksessa opiskelijan opiskelemat kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä (S = suoritettu, H = hylätty). Opiskelijan pyynnöstä hänellä on mahdollisuus saada päättötodistukseensa myös numeroarviointi, jonka perusteina ovat 1. lajitaidot ja -tiedot, 2. fyysisen suorituskyyky, 3. kilpailumenestys sekä 4. harrastuneisuus.

Lajitietojen ja -taitojen sekä fyysisen suorituskyydyn arvioinnissa huomioidaan lajikohtaiset vaatimukset. Arvioinnissa käytetään mahdollisuuksien mukaan lajiliittojen omia testejä. Harrastuneisuuden arvioinnissa avainkohteina ovat opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen urheiluvalmennuksessa. Arvioinnilla ja valmentajan palautteella pyritään ohjaamaan ja kehittämään opiskelijan edellytyksiä itsearviointiin. Lajivalmentajia kannustetaan kehittämään välineitä opiskelijan itsearvioinnin mahdollistamiseksi. Lisäksi tulisi harkita tapaa, millä valmentaja kunkin kurssin päätyttyä kykenisi antamaan kannustavaa ja ohjaavaa palautetta urheilijalle.

4. Urheiluvalmennuksen yleiset tavoitteet ja sisällöt

4.1. Yleiset tavoitteet

1. opiskelija kehittyy urheilijana sekä suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksia
2. opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun
3. opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät
4. opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämänhallintataidot, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehittymisessään
5. valmennus painottaa taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessä oheisharjoittelussakin
6. valmennus luo kannustavan ja kehitysmuotoisen ilmapiirin, jossa opiskelija säilyttää mielenkiintonsa urheiluun teemalla laadukkaasti, hyvin ja iloisesti

7. urheilulukio on osa lajiliittojen valmennusjärjestelmää, jolloin kouluun hakeutuvat lahjakkaat urheilijat ja ammattitaitoiset valmentajat. Järjestelmä pyrkii kehittämään ammattimaisen valmennuksen olosuhteita.

4.2. Yleiset sisällöt

Kokonaisvaltainen kehittäminen

- tavoitteena tasapainoinen nuori, joka omaa hyvät elämänhallintataidot sekä ymmärryksen mahdollisuuksistaan lukio-opintojen jälkeen
- urheilun ja opintojen yhdistämistä tukevat opinto-ohjaajat, opettajat, koulun valmentajat, apulaisrehtori, rehtori, seuravalmentajat ja lajiliitot
- yhteistyön kautta urheilijoille pyritään tarjoamaan opintoja ja urheilua tukevia palveluita, kuten fysioterapia, hieronta, urheilulääkäri, psykologin palvelut ja ravitsemukseen liittyvät palvelut. Tukipalvelut painottavat toiminnassaan erityisosaamisalueensa koulutusta ja ongelmien ennaltaehkäisyä.

Valmennuksen laatu

- valmennuksesta vastaavat koulutetut ja ammattitaitoiset valmentajat
- valmennusryhmä luo laadukkaan ympäristön urheilijan kehittymiselle
- urheilijoilla on mahdollisuus ohjattuun harjoitteluun
- toimiva yhteistyö lajiliittojen, paikallisten seurojen ja seuravalmentajien kanssa, jossa määritellään kouluvalmennuksen rooli urheilijan kokonaisharjoittelussa
- jatkuva valmentajakoulutus on osa koulun valmennuksen kehittämistä

Urheilijana kasvaminen

- valmennus tähtää urheilijoiden itseohjautuvuuteen, jotta urheilijoilla on kyky ottaa vastuu omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään lukioiän jälkeen
- psyykinen valmennus on osa koulun päivittäistä valmennustoimintaa. Se ilmenee
 - jatkuvana vuorovaikutuksena urheilijoiden ja valmentajien välillä
 - valmentajan tilanneherkkyytenä, jossa valmentaja osaa tunnistaa kriisitilanteet ja ohjata urheilijaa niistä eteenpäin
 - realistisena valmennusohjelmanä, jossa urheilijan itseluottamus kehittyy harjoittelun myötä
 - psyykkisen valmennuksen osio valmennusopissa, valmennuksen psykologia syventävänä kurssina, urheilupsykologipalvelut helposti saatavilla
- urheilijoiden osallistuminen valmennuksen suunnitteluun ja kehittämiseen, toteuttamismuotoina esimerkiksi vuosittaiset keskustelutilaisuudet tai seminaarit

Valmennuksen monipuolisuus

- kouluvalmennuksen painopisteenä lajitaitavuuden, yleistaitavuuden sekä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- valmentajien monipuolisen osaamisen kehittäminen eri lajien valmentajien yhteistyön kautta

5. Lajikohtaiset opetussuunnitelmat

5.1. JALKAPALLO

5.1.1. Yleistä

- Harjoitukset 3 x viikossa aamuisin
- Harjoituksen kesto 75-80 min
- Harjoituspaikat:
 - o syksy ja kevät nurmialusta
 - o talvi kolmannen sukupolven jalkapallonurmi
 - o oheisharjoittelupaikat Mäkelänrinteen uintikeskuksella
- Ryhmäkoot 15-25 pelaajaa, pojilla ja tytöillä omat ryhmänsä

- Tavoitteena on mahdollisuus ryhmäkohtaisesti kahden valmentajan käyttämiseen
- Pojilla satunnainen valmennusapu seurojen talenttiakatemiaista
- Tyttöillä satunnainen apu maajoukkuevalmentajasta
- Maalivahtivalmennus pyritään huomioimaan erillisenä kokonaisuutena riippuen käytettävissä olevista resursseista
- Yhteistyötahoina Palloliitto, paikalliset seurat + koulun palvelut sekä muut lajiryhmät ylimenokaudella.
- Kansainvälinen toiminta painottuu kansainvälisen koululiikuntaliiton ISF:n MM-kisoihin kahden vuoden välein sekä valmennusryhmien satunnaisiin ulkomaanleireihin.
- Lajin kilpailukausi osuu pääosin ensimmäiselle ja viidennelle jaksolle. Kansainväliset pelit ja karsintaturnaukset ja poikien talenttiakatemiasarja osuvat myös muille jaksoille.
- Ylimenokausi ajoittuu pääosin toiselle ja kolmannelle jaksolle.
- Kouluharjoittelu on seuraharjoittelua tukevaa eli toisin sanoen harjoittelun progressiivisuus muodostuu pelaajan sarjatasosta ja henkilökohtaisesta kehitystasosta.
- Pojilla 3-4 vuoden opiskelijat siirtyvät pääosin aikuisjoukkueiden aamuharjoituksiin.

5.1.2. Tavoitteet

Lajikohtaiset tavoitteet:

Taidolliset:

- Harjoittelu painottuu yksilöllisiin perustaitoihin
 - Syötöt
 - Ensimmäinen kosketus
 - Potkut
 - Pääpeli
 - 1 v 1
 - Mv-harjoittelu

Fyysiset:

- Nopeus
- Liikkuvuus / koordinaatio / ketteryys
- Lajinomainen voima

Tiedolliset:

- Pelaajan henkilökohtaisen pelikäsityksen kehittäminen

Kouluvalmennuksen rooli pelaajan kokonaisvalmennuksessa:

- Tyttöillä noin 1/3 kokonaisharjoittelusta.
- Pojilla noin $\frac{1}{4}$ kokonaisharjoittelusta.
- Koulun harjoittelu on seuravalmennusta tukevaa harjoittelua.
- Kokonaisrasituksen seurannasta vastaa pelaajien henkilökohtaiset valmentajat seuroissa.
- Pelaajan kokonaisharjoittelua suunnitellaan yhdessä pelaajien seuravalmentajien kanssa seuravalmentajapalaverissa.

5.1.3. Valmennuksen sisällöt

Vuosikohtaiset painotusalueet:

- 1 lukuvuosi: henkilökohtainen taito, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu (tankojumppa), harjoitusmäärien lisääntymisen huomioiminen.
- 2 lukuvuosi: henkilökohtainen taito, omakohtainen voima- / nopeusharjoittelu, siirtyminen aikuisjoukkueisiin (tytöt).
- 3-4 lukuvuodet: henkilökohtainen taito, omakohtainen voima- / nopeusharjoittelu, siirtyminen aikuisjoukkueisiin (pojat).

Jaksokohtaiset:

- Jaksokohtaiset painotusalueet muodostuvat yksilöllisesti kilpailukauden mukaan

(kts. kohta 5.1)

- Ylimenokauden harjoittelussa (jaksot 2-3) huomioidaan harjoittelun monipuolisuus.

Viikkorytmi:

- Harjoitteet ovat perus- tai pelipaikkakohtaisia taitoharjoitteita.
- Eriyttäminen taitotason ja pelipaikan mukaisesti.
- Kaikki vuosikurssilaiset harjoittelevat yhdessä rytmityksellä ti, ke ja pe pois lukien seurojen aikuisjoukkueiden harjoitusryhmissä mukanaolevat.
- Loukkaantuneiden pelaajien henkilökohtainen kuntoutus asiantuntijoiden ohjauksessa.

5.2 LENTOPALLO

5.2.1. Yleistä

Mäkelänrinteen lukiossa on mahdollista sovittaa lukio-opintojen yhteyteen lentopalloilun lajiharjoittelua ja lajiin liittyvää oheisharjoittelua siten, että jokaiseen opiskelujaksoon sisältyy yksi kurssi lentopalloiluvuolennusta. Opiskelijan lukio-opiskeluajasta riippuen valmennuskurssija kertyy lukioajalle kaikkiaan 12-18. Yhteen valmennuskurssiin kuuluu kolme viikkoharjoituskertaa aamupäivisin opiskeluohjelmaan ja oppilaitoksen resursseihin sovitettuna. Harjoituskertoja jaksoa kohti tulee keskimäärin 18 ja lukuvuotta kohden n 90 harjoituskertaa. Koeviikoille voidaan lajiharjoituksia sopia ylimääräisinä tapauskohtaisesti.

Harjoittelupaikkoina on käytettävissä Mäkelänrinteen Uintikeskuksen palloiluhalli ja muut uintikeskuksen harjoittelutilat koulupäivisin. Lisäksi koulurakennuksen pieni sali on tarvittaessa käytettävissä pallotteluharjoituksiin (ei täysimittaista lentopallokenttää).

Mäkelänrinteen lukion lentopallolinjan aloittamisesta neuvoteltiin kevään 2004 aikana, jolloin taustavaikuttajina olivat helsinkiläinen lentopalloseura PuMa-Volley ja Etelä-Suomen Lentopallon aluejaosto. Toiminnan alettua syksyllä 2004 haettiin Mäkelänrinteen urheilulukiota Suomen Lentopalloliiton alueelliseksi valmennuskeskukseksi, jollaiseksi Lentopalloliitto sen myös marraskuussa 2004 valitsi. Alueellisena lentopallon valmennuskeskukseksi Mäkelänrinteen lukio aloittaa syksyllä 2005, johon mennessä suunnittelua toiminnasta tullaan tarkentamaan ja mahdollisia uusia yhteistyötahoja pyritään saamaan mukaan toimintaan (Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia -yhteistyö, alueen lentopalloseurojen yhteistyö ym).

Mäkelänrinteen lukion joukkueet osallistuvat valtakunnallisiin KLL:n lentopallisarjoihin tyttöjen osalta syksystä 2004 lähtien. Jatkossa mukaan pyritään saamaan myös poikien joukkue.

Lentopalloilulla on tarkoituksena tulevaisuudessa hakea myös kansainvälisiä kontakteja vastaaviin oppilaitoksiin ulkomailla harjoitteluleirien järjestämiseksi ja jatkossa myös kansainvälisiin kilpailutapahtumiin normaali- ja beachlentopalloilussa. Kansainväliseen toimintaan osallistumalla saadaan tuntumaa muiden maiden järjestelmiin ja niiden lentopallotasoon Suomeen verrattuna.

Lentopalloilun kilpailukausi on lokakuun alusta huhtikuun loppuun, maaliskuuhun ajoittuvat juniorisarjojen loppukilpailutapahtumat. Syys- ja kevätkauden välissä on noin yhden kuukauden sarjatauko virallisessa Suomen Lentopalloliiton kilpailutoiminnassa joulukuun puolesta välistä alkaen. Nuorten maajoukkueetapahtumat ajoittuvat alkusyksyyn ja loppuvuoteen ja aikuisten maajoukkueetapahtumat yleensä kilpailukauden jälkeen touko-elokuulle. Lentopallovalmennuksen kannalta lukuvuoden alkuaika elo-lokakuu on lajiharjoittelun kannalta kilpailukauteen valmistautumisjakso, jolloin kouluvalmennuksen lajiharjoittelulla tuetaan pelaajien henkilökohtaisten taitojen kehittämistä ja kahden ensimmäisen opintojakson harjoitusten pääteemoina ovatkin lajitekniikoiden erilaiset harjoittelut. Kilpailukauden alettua lokakuussa harjoittelun monipuolisuutta lisätään fyysisten ominaisuuksien kehittämisen suuntaan ja harjoittelun fyysisyyttä lisätään aina koulun joululoman alkuun. Kevätlukukausi aloitetaan lajipainotteisesti syyskauden aloituksen malliin, fyysisesti kovempi harjoittelujakso pidetään helmikuussa ennen koulun hiihtolomaa.

Lentopalloilijan aloittaessa lukio-opinnot Märskyssä hänen lajiharjoittelumääränsä kasvavat jokaisen pelaajan kohdalla. Ensimmäisen lukuvuoden kuluessa totutellaan harjoittelumäärän lisääntymiseen ja kahden harjoituksen päivärytmiin. Seuraavina opiskeluvuosina harjoittelun tehokkuutta lisätään pelaajakohtaisten kehittämissuunnitelmien mukaisesti (Tavoitteet, kohta 5.2.2).

5.2.2. Tavoitteet

Lukion valmennustunneilla on lentopalloilijan harjoittelussa pääpaino jokaisen pelaajan henkilökohtaisten lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien (valmiuksien) kehittämisellä.

Pelaajien kehittymistä seurataan lajitaitojen osalta arviointimenetelmällä ja otteluissa menestymisen avulla sekä fyysisten ominaisuuksien osalta erilaisilla testisuorituksilla. Alkuarviointien ja -testien perusteella jokaiselle urheilijalle laaditaan henkilökohtainen kehittämissuunnitelma lajitaitoihin ja fyysisiin ominaisuuksiin ja sovitaan niitä varten harjoittelumenetelmiä. Toisen lukuvuoden alussa pelaajien henkilökohtaisiin harjoitusohjelmiin lisätään uusia kehittämistavoitteita sekä laji- että fyysisiin ominaisuuksiin lukuvuoden alussa tehtävien arviointien ja testien pohjalta. Vastaavalla tavalla edetään lukio-opiskelun loppuun, seurannan tulosten perusteella pelaajien henkilökohtaisia tavoitteita ja harjoitusohjelmia tarkistetaan syyslukukauden kestäessä käytävissä urheilija-valmentajat (Märskyn valmentaja + seuravalmentaja)-palaverissa. Urheilullisen kehittymisen ohella opiskelijan koulumenestystä seurataan koko lukiossa opiskelun ajan ja opiskelussa mahdollisesti ilmenevien vaikeuksien takia oppilaan harjoitteluun tehdään tarvittaessa muutoksia. Koulun opinto-ohjausjärjestelmässä opinto-ohjaajat toimivat kiinteässä yhteistyössä lajivalmentajien ja aineenopettajien kanssa.

Pelaajien seuraharjoittelussa saattaa olla eroavuuksia, mitkä huomioidaan ja sovitaan em. valmentajat -pelaaja -palaverissa. Pääperiaate on, että kouluaikana tapahtuva harjoittelu on seuraharjoittelua tukevaa toimintaa juuri pelaajien henkilökohtaisten ominaisuuksien osalla. Pelaajat pitävät kaikesta harjoittelustaan harjoituspäiväkirjaa, joka esitetään jakson päättyessä lukion lajivalmentajalle, joka tarvittaessa sopii muutoksia harjoitteluun pelaajan seuravalmentajan ja pelaajan kanssa. Kokonaisharjoitusmäärääkin voidaan opiskelijan kunnon ja opiskelun edetessä lisätä ensimmäisen lukukauden jälkeen.

5.2.3. Valmennuksen sisällöt

- vuosikohtaiset painotusalueet:
 - o ensimmäinen lukiovuosi on totuttelua lisääntyneisiin harjoittelumääriin ja henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämistä (laji/fysiikka)
 - o toisella lukiovuodella harjoittelua kovennetaan, henkilökohtaisten lajitekniikoiden hiomista ja fyysisten ominaisuuksien kehittämistä jatketaan
 - o kolmas lukiovuosi on kolmen vuoden opiskelijoille enemmän seuraharjoittelupainoiteinen, kouluvalmennuksessa jatketaan henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämistä ja käytetään enemmän oheisharjoittelua (punttiohjelmat ym. fyysiset harjoitteet)
 - o neljäs lukiovuosi on paljolti oheisharjoittelua ja lajiharjoittelu painottuu seuravalmennuksen osalle
- jaksokohtaiset painotusalueet:
 - o ensimmäinen jakso, elo-syyskuu on sarjakauteen valmistautumista jolloin tehdään paljon laji- ja lajinomaista harjoittelua, mahdollisesti pidetään muutaman päivän harjoitteluleiri
 - o toiselle jaksolle loka-marraskuulle ajoittuu kilpailukauden alkaminen ja ensimmäiset sarjaottelut. Kouluharjoittelussa keskitytään pelitilanteissa käytettävien henkilökohtaisten lajitekniikoiden hiomiseen ja kehittämiseen sekä yksilötaktisen pelinäkemyksen kehittämiseen (pelaajan vastuu)
 - o kolmas jakso sisältää sarjojen joulutauon ja kouluvalmennuksessa paneudutaan enemmän fyysisten ominaisuuksien ylläpitoon ja kehittämiseen, harjoitusten rasittavuutta lisätään ja lajitaitojen harjoituksia vähennetään
 - o neljäs jakso sisältää sarjakauden tärkeimmät ottelut ja harjoittelussa noudatetaan toisen jakson kaavaa, yksilökohtaisten lajitekniikoiden ja yksilötaktiikan kehittämistä

- o viides jakso on vapaamuotoisempaa ja monipuolisempaa harjoittelua, aloitetaan peruskuntokausi seuraavaa sarjakautta varten, mahdollisia harjoitusleirejä sovitellaan tälle jaksolle
- viikkorytmi:
 - o viikon kolmeen harjoituskertaan tehdään erikseen harjoitteluohjelmat, joissa on nimetty päivän ns. pääharjoitteluteema, periaatteena on että viikon ensimmäinen harjoittelupäivä on hieman kevyempi ja vähemmän keskittymistä vaativa; viikon toinen ja kolmas harjoitus ovat jaksopainotusten mukaan tarkasti lajitekniikan tai jaksolle suunniteltujen ominaisuuksien kehittämiseen tähtääviä

Pelaajien henkilökohtaisten kehittämisohjelmien suorittamisessa niin urheilussa kuin opinnoissakin painotetaan jokaisen pelaajan omaa sitoutumista ja vastuuta. Tavoitteena on, että urheilijan kyky vastuun kantamiseen kasvaa lukion edetessä. Lajivalmennuksen toteutumista seurataan harjoituspäiväkirjamerkintöjen avulla ja aikaisemmin mainituilla arviointi- ja testausmenetelmillä.

Mikäli pelaajalla on este osallistua lajiharjoitteluun, hänelle voidaan tehdä tilanteeseen soveltuva korvaava kuntoutus- tms. muu harjoitusohjelma, jota hän toteuttaa valmennustuntien aikana (esim määrääjäksi tai kertakohtaisesti).

5.2.4. Lajin erityispiirteet

Lentopalloilu on vaativa taitolaji, jossa tarvitaan lajitaitojen lisäksi monipuolista kehon ja lihasten voimaa ja hallintaa. Nopeusvoima on koordinaatiokyvyn lisäksi fyysistä ominaisuuksista tärkeimpiä. Peliin kuuluvat taktiset näkemykset (pelisilmä/pelinlukutaito) ja tietynlainen luonteen temperamenttisuus ovat myös hyväksi kun ratkotaan voittajia pelitilanteissa.

5.3. KORIPALLO

5.3.1. Yleistä

Koripalloilijat harjoittelevat kolme kertaa viikossa, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin, Mäkelänrinteen uintikeskuksessa. Koeviikoilla ei ole yhteisiä harjoituksia. Tytöt ja pojat harjoittelevat erikseen, mutta valmentajien yhdessä sopimilla ohjelmilla. Harjoituspaikkoina toimivat uintikeskuksen halli, kuntosali, ylätasanne (juoksu- ja hyppypaikka) ja uimahalli.

Teemme yhteistyötä Suomen Koripalloliiton, seuravalmentajien ja Koululiikuntaliiton kanssa. Joka toinen vuosi otamme osaa koululaisten MM-karsintoihin, mikäli meillä on riittävästi iältään edustuskelpoisia pelaajia. Kouluvuosi alkaa kilpailukauteen valmistautumisella, jatkuu kilpailukaudella ja päättyen nuorten maajoukkue-toimintaan ja kesäharjoitteluun valmistautumiseen. Harjoittelua painotetaan huomioiden eri kaudet. Jokainen harjoitus koostuu 45 min lajiosuudesta ja 45 min fyysisestä osuudesta. Harjoittelun vaatimustaso nousee vuosittain, mutta itse laatu ja teho etenevät yksilöllisesti nuoren urheilijan sisäisen kypsytymisen myötä. Fyysistä kehittymistä seurataan Suomen Koripalloliiton nuorten maajoukkueille tehtyjen testien avulla.

5.3.2. Tavoitteet

Nuoren urheilijan hyökkäys- ja puolustustaidot kehittyvät. Kaikki saavat harjoitella hyökkäys- ja puolustustaitoja ja liikkeitä jokaiselta eri pelipaikalta. Jokaisen yksilön ominaisuusharjoittelutekniikat kehittyvät ja hän tiedostaa henkilökohtaisen vastuun merkityksen omasta kehittymisestään.

I-vuosikurssi:	harj. määrät kasvavat, aamuharjoitteluun ja lukioon totuttautuminen
II-vuosikurssi:	harjoittelun laadun ja intensiteetin paraneminen
III ja IV vuosikurssit:	kyky ottaa vastuuta omasta harjoittelusta

Kouluvalmennuksen osuus on 1/3 osa nuoren koripalloilijan kouluvuoden aikana tapahtuvasta harjoittelusta.

5.3.3. Valmennuksen sisällöt

Jaksot ja niiden pääsisällöt

LAJI

1. Henk. koht. taidot, pienpelit

2. Heittäminen ja pallonkäsittely

3. Kauden aikainen terävyyden ylläpito

4. Omien vahvuuksien harjoittelu ja seurajoukkueen roolin tukeminen

5. Oma uusi hyökkäysliike

FYSIIKKA

1. Kauteen valmistava, perusvoima ja kestävyys

2. Kauden aikainen, nopeuden ja terävyyden harjoittelu ja voiman ylläpito

3. Lajinomainen voima ja ketteryyys

4. Terävyyden ylläpito ja palauttava voimaharjoittelu ja venyttely

5. Monipuolistetaan harjoittelua tutustumalla eri lajeihin ja valmistaudutaan kesäharj.

5.3.4. Lajin erityispiirteet

Huippupelaajat ovat yleensä nopeita, pitkiä ja urheiluominaisuuksiltaan monipuolisia.

Koripallon vaativuus ilmenee mm. siinä, että on osattava sekä hyökätä että puolustaa eri rooleissa.

Koripallo on yksi maailman harrastetuimmista pallopeleistä ja pääsy Euroopan - tai maailman huipulle Suomesta on erittäin vaikeaa. Huipulle pyrkiviä nuoria on tuettava kaikin puolin ja kannustettava ja rohkaistava heitä kokeilemaan rajojaan urheilijoina.

5.4. JÄÄKIEKKO, POJAT

5.4.1. Yleistä

- Aamuvalmennukset kolme kertaa viikossa (tiistai, keskiviikko ja perjantai) läpi kauden pois lukien koeviikot
- Jääharjoitukset Helsingin jäähallin harjoitushallissa ja oheisharjoittelu Mäkelänrinteen uintikeskuksen tiloissa
- Yhteistyötahoina Suomen Jääkiekkoliitto, seurat ja muut urheiluoppilaitokset
- Kansainvälistä toimintaa yhteistyökoulujen (Ruotsi, Saksa ja Venäjä) kanssa. Kilpailullisen tason vertailu, valmennuskulttuuriin tutustuminen ja kansainvälinen vuorovaikutus.
- 1. jakso on seuratoiminnassa sarjaan valmistava, 2-4. jaksot ovat kilpailukautta ja 5. jakso on ylimenokausi sarjatoimintaan nähden.
- Harjoittelussa huomioidaan kilpailukauden eri vaiheet ja kuormitukset. Jaksotasolla pyritään ottamaan huomioon pelaajien oma vireystila ja valmius omaksua uusia asioita. Kilpailukauden ollessa rankimmillaan harjoitukset ovat helpommin omaksuttavia - osin jopa palauttavia.

5.4.2. Tavoitteet

- Henkilökohtaisten lajitaitojen ja pelikäsityksen kehittäminen. Pelaajat ovat matkalla kohti kansainvälistä huipputasoa, joten valmennustapahtuman vaatimustaso ja suoritusten laatu on oltava korkea.
- Urheilijan uran rakentaminen, urheilijan vastuu itsestään: ajankäyttö, ravinto, lepo, terveet elämäntavat.
- Henkilökohtaisten lajitaitavuuden kehittäminen joka osa-alueella - valmentajan palaute ja siitä aiheutuvat kehittämistoimenpiteet. Seuravalmennuksessa ei kilpailutoiminnan alkaessa jää riittävästi

aikaa henkilökohtaiseen harjoitteluun, joten koulun aamuvalmennuksella on taidon ylläpitämiseen ja kehittämiseen iso merkitys. 1-3 vuosikurssin opiskelijoilla ei yleensä ole mahdollisuutta harjoitella kahdesti päivässä.

5.4.3. Valmennuksen sisällöt

- Vuosikohtaiset painotusalueet perustuvat pelaajien ikään ja yksilöllisen harjoittelun toteuttamiseen.
- Jaksokohtaiset sisällöt:
 1. jakso: tuntuman otto, lähtötason kartoitus, peruslajitaitoharjoittelu
=> Luistelu: perustaitojen harjoittelu, voimankäyttö ja liikeratojen opettelu, teränkäyttöharjoittelua ja luistelun perusharjoituksia
=> Taito- ja tekniikkaharjoittelu: kiekonkäsittelyä, liikkumista kiekon kanssa ja ilman, kiekon suojaus, perustaitojen ja tekniikoiden harjoittelu
Huomioi: Pelaajilla on tässä vaiheessa kautta varsin vähän toistoja alla. Asioiden edelle on turha mennä.
 2. jakso: otollinen jakso kovempaan harjoitteluun, koska vireystila on hyvä
=> Pelikäsitys: pelitilanneroolit, tärkeää kehittää eri pelitilanneroolien taitotekijöitä, suunnanmuutospelaaminen (puolustuksen ja hyökkäyksen tasapaino), pienpeliharjoittelua normaalipelinä tai vaihtelevilla säännöillä ja teemoilla.
Huomioi: 1. jakson asioiden toteuttaminen pelinomaisesti.
 3. jakso: kilpailukausi on kovimmillaan, joten harjoitteet helposti omaksuttavia ja kevyempiä
=> Laukaus ja maalinteko: omat laukaisuharjoitukset esim. paikaltaan, suoraan syötöstä, harhautuksen jälkeen jne, laukausosiot: esim. toinen pääty: 2 maalia, 4 miestä ja paljon kiekkoja.
Huomioi: Oma vaatimustaso oltava suoritusten laadun suhteen korkea.
 4. jakso: vireystila hyvä, kilpailukausi huipentuu ratkaisupeleihin - ajatukset seurajoukkueen tekemisissä
=> Ison jään pelikäsityksen (vrt. 2. jakso) sekä
=> Laukauksen ja maalinteon (vrt. 3. jakso) pelinomaisen harjoittelu, joka tukee pelaajia seurajoukkueiden tärkeissä ratkaisupeleissä.
Huomioi: Harjoittelun tulee tukea pelaajien onnistumisia peleissä.
 5. jakso: oheisharjoittelu jään ulkopuolella, eri oheislajeja mahdollisimman monipuolisesti, harjoittelu painottuu fyysisten valmiuksien kuten esimerkiksi voiman, lihaskestävyyden ja aerobisen kestäväyyden kehittämiseen. Taidon kehittäminen maila- ja pallopelien avulla.

viikkorytmi:

Tiistai: Pelipainotteinen ja teholtaan kovin harjoitus, koska sarjapelit painottuvat viikonloppuun.
Keskiviikko: Yksilötaitojen harjoittelua. Teho määräytyy eri harjoitteiden luonteen mukaan.
Perjantai: Yksilötaitojen harjoittelua. Harjoituksen teho on alhaisin viikonlopun sarjapelien takia.

5.5. JÄÄKIEKKO TYTÖT

5.5.1. Yleistä

Toimintamme lähtökohtana on mahdollistaa pääkaupunkiseudun lahjakkaimpien ja lupaavimpien tyttöjäkiekkoilijoiden monipuolinen, lajitaitoja edistävä harjoittelu sekä urheilulliseen elämäntapaan ohjaava toiminta opiskelun rinnalla.

Ryhmä toimii yhteistyössä Märskyn, Helsingin Tekniikan alan oppilaitoksen HelTech:n, muiden Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian oppilaitosten sekä Suomen Jääkiekkoliiton kanssa.

Ryhmä harjoittelee kilpailukauden aikana omalla ryhmällä kaksi kertaa viikossa, joka sisältää jääharjoituksen yhdessä HelTech:n poikien kanssa sekä yhden oheisharjoituksen omana ryhmänä. Toinen jääharjoitus on yhdistetty Märskyn poikien kanssa.

Jääharjoitukset ovat Pirkkolan ja Töölön jäähalleissa ja oheisharjoitukset Mäkelänrinteen uintikeskuksessa tai Käpylän urheilupuistossa.

Jääkiekossa kilpailukausi käynnistyy syyskuussa ja päättyy maalis- huhtikuussa. Tämä asettaa omat haasteensa urheilijoille opiskelun, urheilun ja niiden ulkopuolisen elämän tasapainoiseen yhteensovittamiseen. Lisäksi useat pelaajat kuuluvat tyttöjen tai naisten maajoukkueisiin, joiden tiivis leiritysohjelma tuo lisähaasteen pelaajien kokonaisrasituksen hallintaan.

Valmennus niin kilpailukaudella kuin sen ulkopuolellakin keskittyy urheilijoiden vahvuuksien tukemiseen sekä parannettavien ominaisuuksien kehittämiseen. Harjoittelu suunnitellaan siten, että aamuharjoitus tukee illan seuraharjoitusta. Näin urheilijan kokonaisrasitus ei ylikuormitu.

Koska urheilijamme ovat mukana aktiivisesti maajoukkue toiminnassa, niin aamuharjoittelun suunnittelussa korostuu urheilijan fyysinen ja psyykkinen jaksaminen.

Jääharjoittelu ja oheisharjoittelu perustuu jokaisen pelaajan henkilökohtaisten laji- ja pelitaitojen sekä fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen.

5.5.2. Tavoitteet ja valmennuksen sisällöt

1. Yleisesti

- Terve itsetunto (henkinen kasvu ja tasapaino).
- Opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen (vastuullisuus).
- Omaksua urheilulliset ja terveet elämäntavat.

2. Urheilullisesti

- Kehittää urheilijaa seuravalmennusta tukien.
- Omatoimisuuteen kasvaminen (harj.päiväkirjan pito).
- Tietoisuuden lisääminen (valmennusoppi).
- Lajitaitojen kehittäminen.
- Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen.
- Tietoisuus kansainvälisentason vaatimuksista.

3. Jääharjoittelussa

Pääteemana lajitaidot n. 80%:

1. luistelu
2. syöttö / haltuunotto
3. laukaus / maalinteko
4. kiekonkäsittely

sekä pelitaidot n. 20%:

5. pelitilanne pelaaminen
6. pelikäsitys
7. henkilökohtainen taktiikka

- jokaisessa harjoitteessa painotetaan yhtä laatutekijää, joka voi vaihdella pelaaja kohtaisesti.
- myös harjoituksia, jotka palvelevat yhtä osa-aluetta.
- harjoitteet ovat pääsääntöisesti yksinkertaisia, jotta keskittyminen saadaan vaadittavaan laatutekijään ja toistomäärät mahdollisimman suuriksi.
- henkilökohtainen palaute + pelaajan omat tuntemukset harjoitettavasta / opetettavasta asiasta.

4. Oheisharjoittelussa

Pääteemat:

1. voimatasapainon ylläpito
 2. nopeusvoima
 3. koordinaatio / motoriikka
 4. rytmi- ja yhdistelykyky
 5. liikkuvuus
 6. lihashuolto
- sarjakaudella, jolloin seuratoiminta on kiihkeimmillään, pelaajia ja heidän tuntemuksiaan sekä toiveita otetaan huomioon oheisharjoittelun suunnittelussa.
 - liikkuvuus ja lihashuolto isolla huomiolla, kuten myös koordinaatio, motoriikka sekä rytmi- ja yhdistelykyky.
 - koordinaatio ja motoriikka harjoitteet mukana myös voimaharjoittelussa.
 - voimaharjoittelussa tärkeimpänä oikeat suoritustekniikat.
 - harjoittelussa syke aerobisella tasolla.
 - myös sarjakauden ulkopuolella oheisharjoittelussa otetaan huomioon seuravalmennuksen rytmi ja toiminta.
 - vahvistetaan niitä ominaisuuksia, mitkä mahdollisesti jäävät vähemmälle seuratoiminnassa tai kuuluvat omatoimiseen harjoitus suunnitelmaan.

5.6. SULKAPALLO

5.6.1. Yleistä

Mäkelänrinteen lukion sulkapalloryhmä harjoittelee pääosin Ruskeasuon palloiluhallilla, jossa on käytössä tarpeen mukaan kymmenen sulkapallokenttää sekä riittävät tilat fysiikka- ja muulle oheisharjoittelulle. Hallissa on myös riittävät sosiaalitilat. Aivan hallin vieressä on kaupungin ylläpitämät loistavat ulkoilureitit. Lisäksi sulkapalloryhmä käyttää tarvittaessa Ruskeasuon muita liikuntatiloja, muita pääkaupunkiseudun sulkapallohalleja sekä Mäkelänrinteen koulun tiloja ja Mäkelänrinteen uimahallia harjoitusten järjestämiseen tarpeen niin vaatiessa.

Märskyn sulkapalloryhmän aamuharjoituksissa käytetään koulun kustantamia palloja. Pallojen tilauksesta vastaavat valmentajat. Mäkelänrinteen Urheilulukion valmennuksen lehtori hoitaa Ruskeasuon palloiluhallin kenttävaraukset. Muista välineistä huolehtivat pelaajat ja ryhmän valmentajat itse.

Sulkapalloryhmä osallistuu yhdessä yhteen kahteen kansainväliseen turnaukseen. Yhteistyötä kehitetään edelleen eri maiden urheilulukioiden ja muiden vastaavien tahojen kanssa. Esimerkiksi Göteborgin urheilulukion kanssa on ollut varsin tasokasta toimintaa.

Sulkapallon kilpailukausi alkaa elokuun lopulla tai syyskuun alussa ja loppuu yleensä huhtikuussa. Tärkeimmät kansalliset kilpailut eli SM-kilpailut ovat tammi-helmikuun vaihteessa. Kansainväliset arvokilpailut junioreilla ovat parillisten vuosien marraskuussa (MM-kisat) ja parittomina vuosina maaliskuussa (EM-kisat). Kouluvuosi ja kilpailukalenteri nivoutuvat varsin mutkattomasti yhteen.

Märskyn koulun oppilaat käyvät lukion joko kolmessa tai neljässä vuodessa. Erityinen tarkastelukohta on uusien oppilaiden sopeuttaminen harjoittelumäärien ja koulutyön vaatimusten ja määrien nousuun. Kolmannella ja neljännellä vuosikurssilla oppilas harjoittelee ja matkustaa kilpailuissa huomattavasti enemmän. Tämä tuleekin ottaa huomioon ensimmäisten vuosien kurssivalinnoissa.

5.6.2. Tavoitteet

Mäkelänrinteen Urheilulukion sulkapalloryhmän tavoitteena on oppilaiden kokonaisvaltainen kehitys. Lajitaitojen puolella lukioharjoittelun tavoitteena on monipuolisen tekniikan ja taktisten asioiden oppiminen. Ryhmän yhtenä tavoitteena on pelaajien suunnitelmallisuuden ja pitkäjännitteisyyden korostaminen. Fyysisen

valmennuksen tavoitteena on mm. oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen ja huoltavien harjoitusten merkityksen ymmärtäminen. Fyysisen kunnon kehittymistä seurataan testeillä.

Sulkaapallossa kouluvalmennuksen rooli on todella suuri ja merkittävä. Syynä on varsin heikko seuravalmennus ja valmentajien puute. Märskyn sulkaapalloryhmän toiminta on kokonaisvaltaisesti kehittävää toimintaa, jota seuravalmennus tukee. Varsin tärkeää on seuravalmentajien ja kouluvalmentajien vuorovaikutus.

5.6.3. Valmennuksen sisällöt

Sulkaapalloryhmän toiminnassa kaikki vuosikurssit ovat aikaisemmin pääosin olleet mukana muun ryhmän kanssa lähes samoin vaatimuksin. Ryhmän toiminnassa erittelyjä valmennussisällöissä on tehty lähinnä pelaajan tason perusteella harjoitteen sisällä itsenäisesti. On luonnollista, että teknisesti ja fyysisesti paremmat pelaajat ovat pystyneet tekemään harjoitteita muita tehokkaammin.

Jatkossa toimintaa tullaan eriyttämään ryhmän sisäisesti huomattavasti. Jokainen vuosikurssi noudattaa omaa linjaansa, jossa aihealue pysyy pääosin samana, mutta pääpainopiste ja vaatimukset ovat erilaiset. Pelaajia voidaan siirtää ryhmästä toiseen tapauskohtaisesti, mikäli tarve sitä vaatii. Tästä on hyötyä kaikille pelaajille, sillä teknisesti heikommat pelaajat pystyvät aluksi keskittymään enemmän itse suoritukseen ja vasta myöhemmin teknisten asioiden onnistuessa lisäämään kokonaisuuteen enemmän liikettä, tehoa, taktisia osa-alueita jne. Vastaavanlaisia eroja nähdään myös fyysisten ominaisuuksien kanssa.

Vuosikohtaiset painotukset

Ensimmäisen vuosikurssin alkupuoliskon tavoitteena on pelaajien sisäänajo aamuharjoitusten rytmiin sekä tottuminen harjoittelun ja koulutyön vaatimuksiin. Uusien pelaajien taitotaso kartoitetaan ensimmäisten viikkojen aikana. Lisäksi pelaajien kanssa keskustellaan yleisistä ja valmennuksellisista asioista. On tärkeää saada tietää, miten pelaaja on omasta mielestään päässyt mukaan toimintaan. Ryhmän toimintatavat ja säännöt käsitellään sekä teoriassa että käytännössä. Toisen jakson aikana tapahtuu usein ensimmäinen väsähtäminen, johtuen mm. loppusyksyn pimeydestä, koventuneesta kilpailukauden harjoittelusta sekä koulutyön vaativuudesta. Tällöin on tärkeää, että pelaajia tuetaan mahdollisuuksien mukaan ja harjoittelussa huomioidaan fyysinen ja henkinen olotila. Sulkaapalloilullisesti ajatellen ensimmäisen vuosikurssin alussa painotetaan perustekniikan, lyöntien ja liikkumisen sekä fyysisen tason nostamista tasolle, jotta tulevat harjoitukset pystytään suorittamaan.

Toisen vuosikurssin toiminta perustuu edelleen suurelta osin perustekniikan ja muiden perusominaisuuksien harjoittamiseen sekä kausittain päätettyjen pääpainopistealueiden kehittämiseen. Rasitteena ei kuitenkaan enää ole ensimmäisen vuosikurssin tottumisongelmaa. Pelaajat tietävät oman tasonsa ja toimivat annettujen ohjeiden mukaan. Koulunkäyntiin panostaminen on tärkeää. Toisella vuosikurssilla käydään usein paljon kursseja, joten taistelua koulun ja harjoittelun välillä tulee usein.

Kolmannella vuosikurssilla ryhmän parhaat pelaajat kuuluvat jo liiton tehoryhmään. Harjoittelu on vakiintunutta ja koulun periaatteet selviä. Fyysinen kunto on noussut tasolle, jossa pelaajalla on mahdollisuus ottaa itsestään entistä enemmän irti. Harjoitteiden tehoa nostetaan. Toisaalta hyvä fyysinen kunto takaa jaksamisen aamuharjoituksissa, joten pelaajan teknistä harjoittelua tai lähinnä sen vaatimuksia voidaan korottaa ja eriyttää. Omatoimisuutta pyritään entisestään lisäämään. Osa pelaajista alkaa valmistautua ylioppilaskirjoituksiin, joten harjoittelussa saattaa esiintyä katkoja tai selvää vaihtelua. Tässä vaiheessa tehdään pelaajien kanssa tarkemmat suunnitelmat harjoittelun järjestämiseksi. Henkilökohtaisten keskustelujen määrä lisääntyy.

Neljäs vuosikurssi on periaatteellisesti sama kuin kolmas vuosikurssi. Pelaajat ovat kuitenkin vuoden vanhempia. Neljän vuoden jako koulutyössä tarkoittanee neljäntenä vuonna huomattavasti vähempää määrää kursseja. Katkoja harjoittelussa esiintyy paljon niin kirjoitusten kuin hyppy tuntienkin osalta. Harjoittelussa korostetaan entisestään tehoa ja itseohjautuvuutta. Pelaajia autetaan kohtaamaan tulevaisuuden haasteet niin harjoittelussa kuin muussakin elämässä.

Jaksokohtaiset painotukset

Ensimmäisen jakson päätavoitteena on pelaajien taitotason ja henkilökohtaisen tekniikan kartoitus sekä peruslyöntien läpikäyminen sekä liikkuminen. Fyysisessä harjoittelussa painopiste on kestovoima- ja intervalliharjoitteissa. Ensimmäisellä jaksolla kaikki pelaajat suorittavat harjoitteita omalla tasollaan pyrkien nostamaan omaa henkilökohtaista tasoaan mahdollisuuksien mukaan.

Toisen jakson päätavoitteena on pelaajien pelitempon nostaminen sekä paineen alainen tekniikka ja taktiikka. Kansallinen kilpailukausi on parhaillaan käynnissä. Fysiikkaharjoittelussa pääpaino on pelikeskusketteryydellä ja loikilla. Yleistavoitteiden saavuttamiseksi tällä jaksolla alkaa pelaajan henkilökohtainen taito näkyä harjoitteiden suorittamisessa joko sitä parantavana tai heikentävänä tekijänä.

Jakso kolme jakautuu kahteen osaan joulun pyhien vuoksi. Jakson keskivaiheella keskitytään peruskuntoharjoitteisiin ja täten peruskunnon nostamiseen sekä taktisen valmiuden ja pelikäsityksen parantamiseen. Pääpaino on taktisilla harjoitteilla, lyöntien varmuudella ja tarkkuudella. Jakson loppuvaiheilla on osalla pelaajista tärkeät kilpailut, joten tehoa nostetaan asteittain.

Neljäs jakso on hyvin samanlainen kuin toinen jakso. Kevään kilpailukausi on hyvässä vauhdissa. Jakson harjoittelussa korostetaan pelitempon nostamista, paineenalaista tekniikkaa ja taktiikkaa sekä fysiikkaharjoittelussa pelikeskusketteryyttä ja räjähtävyyttä loikkaharjoitteilla. Kilpailukauden harjoittelussa painotetaan vuosittain eri osa-alueita. Pääpaino edellä mainituilla, mutta erikoisosa-alueet päätetään valmentajien kesken jakson alun palaverissa.

Sulkapallon kilpailukalenteri loppuu yleensä jo huhtikuussa. Näin ollen viidennen jakson alun jälkeen voidaan aloittaa ylimenokausi. Viidennen jakson painotusalueet ovat peruskuntoharjoittelun aloittaminen ja uusien teknisten asioiden oppiminen.

Viikkorytmi

Perusviikko sisältää kolme 90 minuutin aamuharjoituksia sekä yhden koulun järjestämän fysiikkaharjoituksen. Harjoittelu suunnitellaan viikkokohtaisesti siten, että jaksotavoitteen täytyminen mahdollistuu ja harjoitusvaikutuksen saamiseksi määrät ovat tarpeeksi korkeat. Viikon teemaa harjoitellaan viikon jokaisella tunnilla.

Ohjatut harjoitukset jakautuvat kaksinpeli- ja nelinpeliharjoitteisiin. Lisäksi harjoituksissa pidetään erillinen jalkatyöharjoitus kerran tai kahdesti viikossa. Harjoituksissa toinen valmentajista työskentelee kaksinpelipelaajien kanssa ja toinen nelinpelipelaajien kanssa. Aina tarvittaessa ja kun mahdollista valmentajat toimivat myös yhdessä.

Esimerkki jakso- ja viikkosuunnitelmasta

1. Jakson painopisteet			
Teema	Takakentän hyökkäyslyönnit	Takakentän hyökkäyslyönnit	Takamiehen lyönnit ja liikkuminen
vko / ryhmä	Singel A	Singel B	Double
34	Leikatut dropit suoraan ja ristiin	Kontrolli takaa ja verkolta (kaaret!)	Hyök / Puol $\frac{1}{2}$ -kentällä Päikkärit
35	Pumppudrop Clearit (viivytetty)	Kuten singel A sekä kontrolli takaa ja verkolta (kaaret!)	Takamiehen lyönnit smash ja drop
36	Smash / stik	Kuten singel A sekä kontrolli takaa ja verkolta	Takamiehen lyönnit smash ja drop

37	Takakentän hyökkäyslyönnit	Takakentän hyökkäyslyönnit	Takamiehen lyönnit lämärit ja pehmeät
38	Takakentän hyökkäys- lyönnit	Takakentän hyökkäys- lyönnit	Takamiehen lyönnit lämärit ja pehmeät
Koevko	Takakentän hyökkäys- lyönnit+muuta	Takakentän hyökkäys- lyönnit+ muuta	Takamiehen lyönnit+muuta
Ke fysiikka	Intervallit	Intervallit	Intervallit ja sormivoima
<i>1. Jakson aamuharjoitusten rakenne</i>			
Aika / Päivä	Tiistai	Keskiviikko	Perjantai
0745	Saapuminen hallille		
0750 - 0800	Pelaajien johtama yhteinen alkulämmittely		
0800 - 0820	Liikkuminen 20 min	Jakson teeman mukaista harjoittelua	Liikkuminen 20 min.
0820 - 0900	Jakson teeman mukaista harjoittelua		Jakson teeman mukaista harjoittelua
0900 - 0930	Pelejä tai henkilökoht. treeniä	Fysiikkaharjoitus	Pelejä tai henkilökoht. treeniä
0930	Harjoituksen yhteinen lopetus ja infoa tulevasta yms.		

5.7. SQUASH

5.7.1. Yleistä

Squash on urheilulajina monipuolinen ja vaativa. Vauhdikkaana pallopelinä laji vaatii huipputasolla erinomaista perustekniikan hallintaa ja erittäin kovaa fyysistä suorituskkyä sen kaikilla osa-alueilla. Laji on myös psyykkisesti vaativa niin kilpailutilanteessa kuin tavallisessa perusharjoittelussakin. Pelaajan täytyy kyetä tekemään nopeita päätöksiä pelin aikana ja toisaalta taas pitää kyetä pysymään rauhallisena tiukissakin pelitilanteissa. Ollakseen huipputason squashpelaaja urheilijan pitää olla jokaisella eri osa-alueella huipputasolla.

Lajin luonteesta johtuen squash vaatii määrällisesti paljon harjoittelua jo lukioiässä. Siksi koulun squashvalmennuksen tavoitteena on lajitaitojen ja -tietojen lisäksi kehittää urheilijoiden valmiuksia omatoimiseen harjoitteluun sekä vastuun ottoon omasta kehitymisestä niin urheilusta kuin opinnoistakin. Tärkeää on urheilijoiden itsetuntemuksen ja itsearviointikyvyn kehittymisen tukeminen, jotta pelaajat hahmottavat omat vahvuutensa sekä kehittämiskohteensa.

Ryhmän valmennussuunnitelma rakennetaan niin, että se mahdollistaa huipulle tähtäävän harjoittelun ja täysipainoisen opiskelun. Valmennuksen suunnittelu toteutetaan tiiviissä yhteistyössä pelaajien henkilökohtaisten valmentajien sekä Suomen Squashliiton valmennuksen johtoryhmän kanssa. Tarvittaessa kouluvalmentaja auttaa urheilijaa henkilökohtaisen valmennussuunnitelman rakentamisessa.

Opintojen alussa harjoittelu painottuu perustekniikan oppimiseen. Kouluvalmennuksen keskeisenä tavoitteena onkin varmistaa pelaajien perustekninen osaaminen. Harjoittelun edetessä valmennuksen painopiste siirtyy tekniikkaharjoittelusta pelitaktiikan harjoitteluun. Samalla harjoitusten intensiteetti kasvaa, joka asettaa

vaateita myös pelaajien kokonaisrasituksen seurantaan. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kuuluu kiinteänä osana myös aamuharjoituksiin. Lajin vaatimusten mukaisesti fyysinen harjoittelu on monipuolista huomioiden niin lihas- ja peruskestävyyden, voiman, nopeuden ja liikkuvuuden kehittymisen. Yhteistyössä koulun fysioterapeuttivastaavan kanssa seurataan pelaajien lihastasapainoa ja ryhtiä.

Koulun valmennusryhmä toimii kiinteänä osana Suomen squashliiton harjoittelukeskusta. Yhteistyössä Suomen Squashliiton kanssa ryhmän pelaajille tarjotaan mahdollisuus osallistua 1-2 kertaa viikossa iltapäivisin ohjattuun peliharjoitukseen. Lisäksi ryhmän pelaajia kannustetaan osallistumaan koulun järjestämään ylimääräiseen fysiikkaharjoitukseen kerran viikossa yhdessä sulkapallo- ja tennispelaajien kanssa.

Squashin lajiharjoittelu tapahtuu Merihaan Palloilutalossa ja oheisharjoittelu Mäkelänrinteen Uintikeskuksen tiloissa sekä koulun lähimaastoissa.

Koulu tekee tiivistä yhteistyötä Suomen Squashliiton ja muiden mailapeliliittojen sekä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian kanssa. Tulevaisuudessa yhteistyötä tullaan vahvistamaan liikuntapainotteisten peruskoulujen kanssa. Lisäksi ryhmällä on yhteistyötä Ruotsin Malmössä sijaitsevan Squash gymnasiumin kanssa.

Squashin kilpailukausi nivoutuu yhteen melko tarkasti koulun lukukausien kanssa. Syksyn kilpailukausi alkaa syyskuussa ja päättyy joulutaukoon joulukuun puolen välin jälkeen. Kevään kilpailukausi alkaa tammikuussa ja kestää toukokuun puoleen väliin. Lähes kaikki kauden tärkeimmät kilpailut sijoittuvat keväälle (EM- ja SM-kisat) lukuun ottamatta joka toinen vuosi pelattavia junioreiden MM-kisoja, jotka pelataan heinä-elokuussa. Kesäkausi on squashpelaajille peruskuntoharjoittelun kautta.

5.7.2. Valmennuksen tavoitteet ja sisällöt

Vuosikurssikohtaiset painoalueet

1. VSK Harjoitteluun ja lukioon totuttautuminen, perustekniikka
2. VSK Taktiikka, fysiikka, kokonaisuus lajissa
3. ja 4. VSK Valmentautuminen omatoimiseen harjoitteluun ja valmistautuminen ylioppilaskirjoituksiin

Jaksokohtaiset painoalueet

1. JAKSO - orientaatio / tekniikka

Tavoitteet:

- Ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa (-> keskinäinen luottamus, toimeen tuleminen)
- Pelaajien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden kartoittaminen
- Totuttelu ja opettelu kovaan harjoitteluun
- Tekniikka
- Fysiikka; lihaskestävyyden ja peruskestävyyden kehittäminen
- Tavoitteiden asettaminen
- TEKNIIKAN TEORIA 1 (lyöntien videointi, analysointi, keskustelu)

Toteutus:

- Yhteiset palaverit / keskustelut
- Tekniikkapainotteinen harjoittelu, yksinlyöntiä, passeja, drillejä
- Lisänä monipuolisesti fysiikkaa, kuntopiirit, loikat, juoksulenkit, liikkumisharjoitukset osana aamuharjoituksia
- Testit 1.

2. JAKSO - kilpailukauden alku

Tavoitteet:

- Pelikäsityksen omaksuminen ja sisäänajo -> kehittäminen
- Tekniikan kohentaminen

- Fysiikka; voimakestävyys, ketteryys, koordinaatio, nopeus

Toteutus:

- Enemmän pelejä (rajoitettuja ja kokokentän) suhteessa tekniikan ja fysiikan harjoitteluun
- Fysiikka ja tekniikka säilyvät kuitenkin taustalla (kts. 1. jakso). Suuri ottelumäärä kuitenkin luettava osaksi fysiikkaharjoittelua.
- Testit 2.

3. ja 4. JAKSOT - kilpailukausi

Tavoitteet:

- Pelikuvion vahvistaminen kovassakin tempossa -> oman pelityylin luominen
- Tekniikan kohentaminen / ylläpito
- TAKTIIKAN TEORIA
- Fysiikka; voimakestävyys, ketteryys, koordinaatio, nopeus

Toteutus:

- Paljon harjoitusotteluita ja taktisia rajoitettuja, harjoitusotteluita aamullakin
- Myös drillien tuettava taktiikkaa
- Testit 3. ja 4.

5. JAKSO - kilpailukausi loppuu, harjoituskausi alkaa

Tavoitteet:

- Tekniikan kehittäminen
- Ohjaaminen itseohjautuvaan toimintaan
- Tason määrittäminen
- TEKNIIKAN TEORIA 2 (lyöntien videointi, analysointi, keskustelu)
- Testit 5.
- Fysiikka; perusvoima, nopeus

Toteutus:

- Fysiikan ja tekniikan määrä lisääntyy jakson aikana taktiikkaharjoitusten vähetessä
- Jokaisen pelaajan henkilökohtaisten kehittämiskohteiden tiedostaminen ja ohjaaminen omatoimiseen harjoitteluun kesää varten.

Harjoitusten peruspohja:

- Alkulämmittelynä jalkapallo tai heittopeli, askellukset ja venyttely
- Yksinlyönti / drillit
- Rajoitetut pelit / normaali peli
- Aamulenkki
- Muu fysiikka: coastings, kuntopiirit, loikat

5.8 YLEISURHEILU

5.8.1. Yleistä

Mäkelänrinteen lukion yleisurheiluvalmennus toteutetaan lajiryhmittäin juoksulajien ja kenttälajien osittaisina yhteisharjoituksina. Valmennustunneilla on mukana vähintään kaksi valmentajaa. Harjoittelu tapahtuu jaksoittain laaditun ohjelman mukaan lajiryhmävalmentajan johdolla. Ohjelmat laaditaan henkilökohtaisten valmentajien kanssa sovittuun linjan mukaan ja ne jaetaan urheilijoille edellisen jakson päättyessä. Lisäksi

lajiharjoittelussa käytetään ulkopuolisia asiantuntijavalmentajia. Valmennusryhmien koko on 10 - 20 urheilijaa, riippuen ryhmään kuuluvien lajien määrästä.

5.8.2. Tavoitteet

Mäkelänrinteen lukion yleisurheiluvalmennuksen tavoitteena on tarjota tehokasta, perusominaisuuksien kehittämiseen tähtäävää valmennusta. Valmennuksella pyritään ohjaamaan urheilulliseen elämäntapaan sekä oikeaan asennoitumiseen itsensä kehittämiseksi huippu-urheilun vaatimusten mukaisesti.

Harjoittelun laatua seurataan yhdessä henkilökohtaisten valmentajien kanssa käytyjen keskustelujen avulla sekä seuraamalla urheilijoiden kehittymistä kilpailukaudella tehtyjen tulosten perusteella.

Mäkelänrinteen lukion yleisurheiluvalmennus on osa Suomen Urheiluliiton nuorisovalmennusjärjestelmää, jolla pyritään takaamaan urheilijan kehittyminen valitsemassaan lajissa hyvätasoisien valmennuksen avulla.

5.8.3. Valmennuksen sisällöt

Yleisurheiluvalmennuksen painopistealueet jaksoittain

I-jakso

Jakso ajoittuu kesän kilpailukauden loppuosaan sekä ylimenokaudelle. Harjoittelu sisältää lajikohtaista harjoittelua sekä kilpailuihin valmistavia harjoitteita. Ensimmäisellä jaksolla toteutetaan uusille oppilaille lihastasapaino-kartoitus. Henkilökohtaisille valmentajille järjestetään tulevan kauden harjoitteluun liittyvä suunnittelutilaisuus.

Kilpailutoiminta:

KLL:n kisat

Lukio-ottelu Märsky - Eesti Spordi gymnasium

Tavoite: Opiskelun ja harjoittelun yhteensovittamisen opettelu uusien oppilaiden osalta sekä kilpailukauden loppuosan tavoitteellinen ja onnistunut läpivienti.

II-jakso

Toiseen jaksoon sisältyy perusharjoittelukausi, jolloin harjoittelu painottuu perusominaisuuksien (kestävyys, lihaskestävyys, taito sekä liikkuvuus) kehittämiseen. Ensimmäisen vuoden oppilaille jakso on edelleen aamuharjoittelurytmin sekä perusharjoitteiden opettelua.

Tavoite: Yleisurheilussa vaadittavien perusominaisuuksien kehittäminen.

Harjoitukset: Aerobinen kestävyys, kuntopiiri, vauhtileikittelyt, telinevoimistelu ja voimakestävyys

III-jakso

Kolmannen jakson aikana perusharjoittelukausi muuttuu hallikilpailukaudeksi. Perusominaisuuksien kehittämistä jatketaan ja jakson loppupuolella suunnataan harjoittelua kilpailussa vaadittavien ominaisuuksien suuntaan.

Urheiluoppilaitosten mestaruuskisat ja halliottelu Tallinnassa järjestetään jakson loppuosassa.

Tavoite: Urheilijoiden kehittymisen kartoitus hallikilpailuissa

Harjoitukset: Nopeuskestävyys, lihaskestävyys, telinevoimistelu, lajiharjoitukset ja liikkuvuusharjoitukset

IV-jakso

Jakso pitää sisällään hallikilpailukauden sekä kevään perusharjoittelukauden. Harjoittelussa otetaan huomioon kilpailuominaisuuksien kehittäminen lajiharjoitusten avulla. Jakso loppuosassa keskittyy jälleen perusominaisuuksien kehittämistä toisen jakson mallin mukaisesti. Jakson loppuosan harjoittelulle on ominaista suuri määrä ja matala teho.

Tavoite: Hallikilpailukauden kisoihin osallistuminen ja tason kartoitus sekä perusharjoittelun tasapainoinen jatkaminen kisakauden jälkeen

Harjoitukset: lajiharjoitukset, liikkuvuus, aerobinen kestävyys, lihaskunto

V-jakso

Lukuvuoden viimeinen jakso sisältää perusharjoittelukauden loppuosan kesän kilpailukauteen valmistautumista. Harjoitteet liikkuvat edelleen perusominaisuuksien kehittämisen ympärillä muuttuen jakson loppuosalla kilpailuissa vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen

Tavoite: Varmistaa jokaisen urheilijan kehittyminen hyvin hoidetun tärkeimmän valmistautumiskauden aikana, yhteydenotot henkilökohtaisiin valmentajiin kesäkautta varten
Harjoitukset: Nopeuskestävyys, telinevoimistelu, lihas- ja voimakestävyys, lajiharjoitukset

5.9. SUUNNISTUS

5.9.1. Yleistä

Mäkelänrinteen lukion suunnistusvalmennuksesta vastaa koulun suunnistusvalmentaja. Valmennusryhmän koko vaihtelee 20 - 40 urheilijan välillä. Vaikkakin suunnistus on yksilölaji, valmennus on koulussa pääasiassa ryhmävalmennusta. Kaikki toteuttavat samassa harjoituspaikassa samaa harjoitusohjelmaa. Poikkeuksista sovitaan erikseen. Hiihtosuunnistuksessa ja hiihdossa talvella kilpailevilla yksi viikon kolmesta kouluharjoituksesta on usein ollut oma hiihdon lajiharjoitus.

Suunnistajien harjoitusmuodot ja -paikat vaihtelevat. Kaukaisimmat aamuharjoituspaikat sijaitsevat yleensä Paloheinässä tai Itä-Helsingissä, joista ehtii harjoituksen jälkeen kello 10.10 alkavalle koulutunnille.

Suunnistuksen lajiharjoituksia tehdään 1-, 2-, ja 5-jaksoilla torstai-iltapäivisin. Lajiharjoituksiin lähdetään koululta kello 15 jälkeen. Toiveena on, että Suomen Suunnistusliitto ottaisi Mäkelänrinteen lukion suunnistusryhmän mukaan valmennusjärjestelmäänsä, mikä antaisi lisää mahdollisuuksia valmennuksen kehittämiseen.

Suunnistusryhmälle järjestetään ulkomaanleirejä pari kertaa vuodessa. Niiden merkitys on suuri, koska suunnistuksessa urheilijan omakohtaiset kokemukset erilaisista, kansainvälisistä maastoista ovat korvaamattomia. Vastaavasti Mäkelänrinteen lukion opiskelu- ja harjoittelumahdollisuuksista on kerrottu myös ulkomaisille suunnistuslupauksille maajoukkuevalmentajien toimesta.

Koulun suunnistusryhmän opiskelijat ovat osallistuneet aktiivisesti lajin paikalliseen edistämiseen kantamalla pareittain kokonaisvastuun 1-2 XYZ-kuntorastitapahtumasta lukion aikana. Lukion suunnistusvalmentaja on ollut jäsenenä XYZ:n johtokunnassa.

Koulun ykkösjaksoilla, kakkosjakson alussa sekä viitosjaksoilla suunnistajilla on kilpailukausi. Kakkosjakson loppu sekä kolmos- ja nelosjaksot ovat harjoittelukautta. Kilpailukaudella harjoitusmäärä on luonnollisesti alhaisempi kuin harjoituskaudella ja teho vastaavasti suurempi.

5.9.2 Tavoitteet ja sisällöt

Mäkelänrinteen lukion suunnistusharjoitukset ovat vaativia. Niissä käytetään tehokkaasti hyväksi pääkaupunkiseudun parhaimpia maastoja ja uusimpia karttoja. Koulun taitoharjoitukset antavat eväät kehittää taitoa tasolle, joka riittää menestykseen eteläsuomalaisissa arvokilpailuissa miesten ja naisten pääsarjoissa.

Testeinä käytetään Viirilän maastorataa, jolla mitataan kestävyyttä äärimmäisen raskaassa mäki-suomaastossa. Juoksuvauhtia testataan Paloheinän viiden kilometrin pururadalla.

Fyysisistä perusominaisuuksista suunnistajalle ehdottomasti tärkein on kestävyys, joten kaikki Mäkelänrinteen suunnistajien harjoitukset tehdään kestävyystyyppisesti. 1,5 tunnin peruskestävyysharjoituksia on ohjelmassa läpi kouluvuoden kerran viikossa. Harjoitusmuotona on pääasiassa juoksu, mutta talvella myös hiihto tai lumikävely. Tyypillisiä vauhtikestävyysharjoituksia ovat suunnistukset,

joita tehdään 1- ja 5-jaksoilla sekä 2-jakson alussa viikottain. Maksimikestävyysharjoituksina juostaan pitkäköjö vetoja vauhdin parantamiseksi.

2-jaksolla käydään läpi erilaisia erikoisvoimaharjoituksia, kuten mäkijuoksu, sauvarinne, suoloikat ja porrasharjoitus, joissa yhdistyvät kestävyden ja voiman kehittäminen. Lisäksi 5-jakson maksimikestävyysharjoitukset sisältävät mäkijuoksua.

3-4 -jaksoilla toteutetaan Myllypuron Liikuntamylyssä viikoittain kouluvuoden monipuolisin harjoitus. Se sisältää koripalloilua alkuverryttelyksi ja kimmohyppelyä tai muuta voimaharjoittelua, juokсутekniikkaliikesarjoja sekä lopuksi lyhyitä, nopeutta tai juoksun taloudellisuutta parantavia vetoja.

Vaihtelua harjoitteluun haetaan eri harjoitusmuodoista maastopyöräilystä melontaan. Lisäksi pelien avulla kestävyystyyppisesti toteutettu monipuolisuus on koulun nuorten suunnistajien teemana koko lukion ajan. 1- ja 5-jaksoilla pelataan kerran viikossa jalkapalloa sekä 3- ja 4-jaksoilla kaukalopalloa Käpylän tekojäällä. Torstai-iltapäivän suunnistukset vaihtuvat 3- ja 4-jaksoilla Mäkelänrinteen hallissa pelattavaan sähköharjoitukseen.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat käyvät läpi Suunnistusliiton 40-tuntisen Suunta Huipulle 1-tason valmennuskoulutuksen, jonka järjestäjä Uudellamaalla on Mäkelänrinteen lukion suunnistusvalmentaja. Kurssi on pidetty koululla.

Kouluharjoittelu antaa suunnistajille mahdollisuuden harjoitella kahdesti päivässä. Kouluvuoden aikana opitaan kaikki merkittävät harjoitukset, kuten kestävyysharjoitukset eri tehoalueilla, juoksulajeihin sopivat erikoisvoimaharjoitukset sekä taitoharjoitukset.

Viikkorytmitys näkyy siinä, että ennen tärkeitä kilpailuja harjoittelu toteutetaan kevennettynä. Koulujen lomat ja koeviikot sekä henkilökohtainen harjoittelun säätely pitävät huolen muusta rytmityksestä.

Ainakin osalla jaksoista valmentaja julkaisee kouluharjoitusten ympärille rakennettavia esimerkkiviikkoja, joissa eri ominaisuuksien tasapainoiseen kehittämiseen on kiinnitetty huomiota. Lisäksi valmentaja jakaa tarkempaa tietoa kouluharjoituksista esimerkiksi sähköpostitse.

Progressio näkyy siinä, että urheilijat pystyvät tekemään harjoitukset entistä kovempina sekä kykynä harjoitella kahdesti päivässä yhä useammin.

5.9.3. Lajin erityispiirteet

Suunnistus on Suomessa melko suuri, 60 000 harrastajan laji ja suunnistuksen näkyvyys mediassa on kohtuullista. Pohjoismaat ovat perinteisesti hallinneet suunnistusta arvokilpailuissa. Helsingin-seudun maastot tarjoavat hyvät mahdollisuudet pohjoismaisen suunnistuksen harjoitteluun.

5.10 UINTI

5.10.1. Yleistä

Mäkelänrinteen urheilulukion uintivalmennuksessa ryhmä on jaettuna sukupuolen mukaan kahtia. Näin voidaan ottaa huomioon kummankin sukupuolen valmennuksen erityispiirteet. Näin myös ryhmäkoosta voidaan pitää olosuhteisiin nähden sopivana (n. 20 henkilöä). Uintiryhmällä on käytettävissään viisi 25 metrin ja kolme 50 metrin rataa, mikä mahdollistaa tehokkaan valmistautumisen niin pitkän kuin lyhyenkin radan kilpailuihin. Kuivaharjoittelussa ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat eriytettyinä omaksi ryhmäkseen, jolloin voidaan huomioida heidän alempi lähtötasonsa.

Valmennus tapahtuu Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa. Harjoitukset ovat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 7.45 – 9.45. Kunkin harjoituksen alussa on 30 minuutin mittainen kuivaharjoitus.

Tärkeimmät yhteistyökumppanit urheilulukioalaisten urien edistämiseksi ovat alueen seurakunnat ja henkilökohtaiset valmentajat. Koulun valmennus on luoteeltaan seuravalmennusta tukevaa. Mäkelänrinteen

lukio tekee kiinteätä yhteistyötä Suomen Uimaliiton kanssa. Uinnin Valmennuskeskus tukee kouluvalmennusta henkilöresurssein. Kansainvälistä yhteistyötä tehdään Pietarin Urheilukoulu numero 1:n kanssa. Lisäksi koulun joukkue osallistuu kansainvälisiin koululaisurheilutapahtumiin, kuten Gymnasiadit ja European School Sport Games.

5.10.2. Tavoitteet

Suomen Uimaliiton valmennusstrategia on seurajohtoinen. Näin ollen myös urheilulukiovalmennus on seuravalmennusta tukevaa. Koulun aamuvalmennuksella pyritään kehittämään uimarin ikävaiheessa keskeisimpiä ominaisuuksia tarjoamalla kuusi viikkotuntia laadukasta ja monipuolista lisäharjoittelua painopisteominaisuuksissa:

- Liikunnallisuus
- Lajitaidot
- Suorituskykyisyys läpi kauden
- Huolto ja vammojen ennaltaehkäisy

Tiedollisena tavoitteena on tutustuttaa uimari monipuolisesti lajille ominaisiin harjoitteisiin. Lisäksi uimarit oppivat lihahuollon ja vammojen ennaltaehkäisyn tukitoimia. Tavoitteena on edistää urheilija aloitteellisuutta ja itseohjautuvuutta.

5.10.3. Valmennuksen sisällöt

Viikko-ohjelman runko

Tiistai

Kuivaharjoitus: Kehon hallinta (pilates, core, jooga, spinal awakening)
 Uinti: Nopeus (liikenopeus, reaktionopeus, nopeustaitavuus, vesivoima)

Keskiviikko

Kuivaharjoitus: Lihahuolto (cords, fysiopallo, bosu, tasapainolauta, core)
 Uinti: Suorituskykyisyys (RacePace, kilpailusimulaatiot)

Perjantai

Kuivaharjoitus: Voima, voimakestävyys (Tankojumppa, Body Pump)
 Uinti: Tekniikka ja peruskestävyys

Jaksojen painotus

Uinnin kilpailukausi on kolmehuippuinen. Syyskausi alkaa elokuussa ja huipentuu pääkilpailuihin marras-joulukuussa. Talvikauden pääkilpailut ovat helmi-maaliskuussa. SM- ja kv arvokilpailut ovat heinäkuussa. Koulun vuosisuunnitelma myötäilee uinnin kolmihuippuista kausijakoa, kuitenkin niin, että harjoittelun painopisteet säilyvät samoina läpi vuoden. Myös harjoittelun kuormittavuus pyritään pitämään tasaisena läpi kauden, jotta seuravalmentajien on mahdollista sovittaa uimareiden henkilö- tai seurakohtaiset harjoitussuunnitelmat yhteen koulun valmennusohjelman kanssa.

Harjoittelun eteneminen lukioaikana

Tarve eriyttää harjoittelua uimareiden vuosikurssin mukaan on voimakkainta kuivaharjoittelussa, joka on taidollisesti ja fyysisesti vaativampaa, kuin mihin urheilulukioon tulevat ovat tottuneet. Tämän vuoksi ensimmäisen vuoden opiskelijat tekevät kuivaharjoitukset omana ryhmänään. Uintiharjoittelussa progressio toteutuu uimareiden henkilökohtaisen taidon kehittymisen kautta, ja harjoitteiden suorittamisen teho nousee ominaisuuksien kehittyessä. Harjoitusmäärää on mahdollisuus lisätä lukion aikana ottamalla valmennuskäyttöön myös maanantai- ja torstaiammut. Uinnin Valmennuskeskus tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun aamuharjoitteluun myös näinä aamuina.

5.11. Uimahypyt

5.11.1. Yleistä

Mäkelänrinteen lukion uimahyppääjät harjoittelevat kolmena aamuna viikossa Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa. Uintikeskus tarjoaa hyvät puitteet uimahyppyjen monipuoliseen harjoitteluun. Kerrokset ulottuvat aina kymmeneen metriin asti ja vierekkäin sijaitsevat kolmen metrin ponnahduslaudat mahdollistavat myös parihyppyjen harjoittelun. Kuivaharjoittelussa hyödynnämme kuntosalin lisäksi katsomon ylätasanteella sijaitsevaa trampoliinia sekä talvella 2005 rakennettua monttua kuivalautoineen. Harjoitukset koostuvat joka aamu sekä kuiva- että vesiharjoittelusta.

Lukion aamuharjoitukset on rahoitettu syksystä 2004 lähtien kokonaan Suomen Uimaliiton Uimahyppyjen Johtoryhmän (UHJR) vuosibudjetista. Ennen tätä lukiolaisia luotsasi Liiton päävalmentaja Juri Putigin muiden tehtäviensä ohella. Putigin siirtyi syksyllä 2004 seuravalmentajaksi Ouluun. Johtoryhmä on katsonut tärkeäksi lahjakkaiden nuorten aamuharjoittelun tukemisen. Urheiluoppilaitosten aamuharjoittelusysteemiä luodaan uimahyppyjen osalta parhaillaan eri paikkakunnille ympäri Suomea. Aamun lajiharjoitusten osalta on aloitettu yhteistyö liikuntapainotteisten peruskoulujen ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia muiden oppilaitosten kanssa Suomen Uimaliiton strategian mukaisesti. Koulujen välisen yhteistyön vahvistaminen tulee olemaan tärkeänä painopistealueena myös tulevaisuudessa.

Uimahyppyjen varsinainen kilpailukausi osuu kevät-kesälle. Tärkeimmät karsintakilpailut ovat kuitenkin jo tammi-helmikuun NSM- ja SM-kisoihin. Ainoa Suomessa järjestettävä kansainvälinen arvokilpailu Vantaa Diving kisataan puolestaan pääsiäisenä. Monet kevään isoista kisoista osuvat harmillisesti keskelle koeviikkoa tai koeviikon läheisyyteen ja kuormittavat nuoria hyppääjiä. Varsinkin toisen vuoden opiskelijat ovat ennakoineet tämän ja valinneet vähemmän kursseja niille kevään jaksoille, joiden aikana he haluavat keskittyä tärkeisiin kilpailuihin. Vastaavasti he opiskelevat enemmän syksyn aikana, jolloin urheilun puolesta panostetaan enemmän perusasioihin ja peruskunnan kohottamiseen.

5.11.2. Tavoitteet:

Aamuharjoittelun tarkoitus on tukea hyppääjän normaalia päivittäistä harjoittelua sekä nopeuttaa ja monipuolistaa hyppääjän kehitystä häiritsemättä kuitenkaan koulunkäyntiä. Liiton tavoitteena oli turvata lahjakkaiden nuorien aamuharjoittelun jatkuminen kevään 2004 jälkeen. Aamuharjoitusten raportointi suoritetaan säännöllisesti UHJR:n puheenjohtajalle. Aamuvalmentaja on lisäksi yhteydessä hyppääjien henkilökohtaisiin valmentajiin ja toimii yhteistyössä heidän kanssaan, jotta aamuharjoitukset saataisiin paremmin nivottua yhteen iltaharjoitusten kanssa ja päällekkäisyyksiltä välttyttäisiin. Lisäksi on tärkeää, että henkilökohtainen valmentaja ja aamuvalmentaja opettavat niin sanotusti "yhtä linjaa" ja, että heillä on samankaltainen käsitys kullekin hyppääjälle opetettavasta tekniikasta.

Jokainen hyppääjä on henkilökohtaisen valmentajansa kanssa sopinut tavoitteet sekä tälle kaudelle että myös pidemmälle tulevaisuuteen. Aamuharjoitusten on tarkoitus tukea näitä tavoitteita. Aamuharjoituksilla pyritään lisäksi monipuolistamaan hyppääjän harjoitusrutiineja ja tarjoamaan ideoita muuhun harjoitteluun. Tätä kautta tavoitteena on hyppääjän harjoittelumotivaation lisääminen.

5.11.3. Valmennuksen sisällöt

Jaksokohtainen suunnitelma

1. JAKSO

Ensimmäisellä jaksolla harjoittelun painopiste on peruskestävyydessä ja perustekniikan hiomisessa. Uusilla opiskelijoilla totuttautuminen aamuharjoituksiin vaatii aikansa. Peruskuntokautta haittaa osalla hyppääjistä valmistautuminen syyskuussa pidettäviin nuorten PM-kilpailuihin. Ensimmäisellä jaksolla aloitetaan heti kuntosaliharjoittelu kerran viikossa. Osalle opiskelijoista voimaharjoittelu kuntosalilla on aivan uutta. Heille tärkeintä on oppia uudet liikkeet oikein. Kuntosaliharjoituksessa käydään läpi vain suuret lihasryhmät, jotka ovat lajin kannalta kaikkein tärkeimmät.

2. JAKSO

Lokakuun alussa painopiste metrin sarjan hionnassa (1 metrin NSM- ja SM-kilpailut). Valmistautuminen seuraavana vuonna sarjaan otettaviin uusiin hyppyihin (paljon lähtöjä). Perustekniikassa pääpaino veteenmenotekniikan hionnassa.

3. JAKSO

Kolmannen jakson päätavoite on sarjojen kokoaminen kultakin telineeltä sekä valmistautuminen tammikuun NSM- ja SM-kilpailuihin, jotka toimivat näyttökilpailuna kevään ja kesän arvokilpailuille. Uudet hyppyt ensi kaudelle olisi myös saatava tehtyä jo nyt, jotta niitä ehditään harjoitella riittävästi.

Kuivaharjoittelussa korostuu kisakaudelle siirryttäessä vähemmän puhtaan voiman osuus. Tilalle tulevat lajiharjoitteet ja akrobatian sekä ketteryyden kehittäminen. Myös voltittekniikkaa (sekä eteenpäin että taaksepäin voltit) pyritään hiomaan nimenomaan kuivaharjoittelun avulla.

4. JAKSO

Neljännellä jaksolla on tavoitteena saada vapaavalintaisiin hyppyihin lisää varmuutta runsailla toistoilla. Kansainvälinen arvokilpailu Vantaa Diving osuu jakson loppuun. Kuivaharjoittelussa panostetaan erityisesti volttien avausharjoitteisiin. Myös kuntosaliharjoittelua uusittiin joiltakin osin: mm. vatsa- ja selkäliikkeisiin otettiin enemmän haastetta. Tällä ohjelmalla on tarkoitus jatkaa toukokuun loppuun asti. Vastavalmistunut monttu kuivalautoineen mahdollistaa tiivistähtisen vauhtiharjoittelun, joten perustekniikkaan pystytään kiinnittämään myös paljon huomiota. Koulussa harjoitteluaan tekeviä fysioterapiaopiskelijoita hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan mm. selän kuntoutuksessa ja huollossa.

5. JAKSO

Viidennellä jaksolla valmistaudutaan kesän arvokilpailuihin. Käytännössä tämä tarkoittaa lähinnä sarjojen hiontaa. Ongelmahyppy ja niiden korjaustavat käydään läpi kunkin hyppääjän kanssa erikseen. Jaksolle osuu liiton kuivaharjoittelu-koulutus, johon toivon mahdollisimman monen hyppääjän osallistuvan. Jakson lopussa käydään läpi myös kesäharjoittelun tavoitteet ja tavat.

Viikko-ohjelman runko

Tiistai

07.30-08.15 Kuntosali ja voltittekniikka

08.15-09.40 Vesiharjoittelu

Keskiviikko

07.30-08.15 Lajivoima (jalat) + venyttely

08.15-09.40 Vesiharjoittelu

Perjantai

07.30-08.15 Lajivoima (vatsat ja selät) + venyttely

08.15-09.30 Vesiharjoittelu

5.12. Tanssiurheilu

5.12.1. Yleistä

Koulun tanssiurheiluvalmennuksen tavoitteena on mahdollistaa määrätietoinen huipulle tähtäävä harjoittelu opiskelun siitä häiriintymättä. Eri vuosikurssilaiset harjoittelevat yhdessä ryhmässä omien henkilökohtaisten tavoitteittensa suunnassa. Tavoitteena on, että lukion jälkeen opiskelevalla urheilijalla on kaikki ovet auki niin urheilu-uran kuin jatko-opintojenkin suhteen.

Lajiharjoittelu tapahtuu Helsingin Kaapelitehtaalla tiistai, keskiviikko ja perjantai aamuisin klo 8.-9.30. Ryhmän valmennuksesta vastaa koulun lajivalmentaja, joka käyttää opetuksessa apunaan eri tanssilajien

asiantuntijoita ja huippuosaajia. Ryhmän urheilijat hyödyntävät Suomessa vierailevia ulkomaalaisia valmentajia harjoittelussaan. Lisäksi tanssivalmennusryhmä pyrkii osallistumaan vuosittain kansainvälisiin kilpailuihin.

Koulu toimii yhteistyössä Suomen Tanssiurheiluliiton kanssa. Tanssiurheiluliitto on mm. osallistunut koulun valmennustoiminnan suunnitteluun.

5.12.2 Tavoitteet

Yleistavoitteet:

- taito/kyky yksilölliseen valmentautumiseen ryhmässä
- taito oppia kehittämään itseään yksilönä sekä fyysisesti että henkisesti ammattimaista valmentautumista kohti
- kehittää kykyä käsitellä tietoa ja taitoa
- taito tehdä asioita yhdessä sekä parin että ryhmän kanssa

Lajitaidon yleistavoitteet:

- tieto/ymmärrys miten urheilulukion harjoitukset ovat osa kokonaisharjoitus suunnitelmaa (kontaktit henkilökohtaisiin valmentajiin)
- kokonaisuuden hahmottaminen:
 - * reaaliaika - tavoitteet - tulevaisuus
 - * todellisuuden taju "missä mennään"
 - * keinot tavoitteisiin pääsemiseksi
- kilpailut Suomessa:
 - * kilpailujen sisällyttäminen omiin henkilökohtaisiin suunnitelmiin
 - * kilpailujen analysointi
- kansainvälisyys:
 - * kyvyt kohdata kansainvälisyys
 - * ohjaus kansainväliseen kilpailutoimintaan
 - * ulkomaalaiseen World Ranking kilpailuun osallistuminen

Lajitaidon tavoitteet:

- kehon tunteminen ja aistiminen
- perusliikeratojen parantaminen
- lajitekniikka
- taiteellisuus
- kokonaisuuden hahmottaminen
- tilanteiden hallinta

5.12.3. Valmennuksen sisällöt

I-IV vuosikurssit yhdessä: "siemen - itu - kehittyvä urheilija"

Vuosikurssilaisten yhteinen valmentautuminen mahdollistetaan oheisen suunnitelman mukaisesti.

1. Jakso

- uusille tulijoille tutustuminen toimintatapaan
- lukukauden tavoitteiden hahmotus
- painopisteen tarkennus ja painopisteen siirtäminen
- peruskuviot kymmeneen tanssiin joita tulemme käyttämään kanavina kun sovellamme asioita toisesta tanssista toiseen tai kun sovellamme vartaloharjoitteita kyseisiin tansseihin
- kilpailukauteen valmistautuminen

2. Jakso

- peruskuvioden kehittäminen ja käytön parantaminen
- klassinen tanssi "kaikkien tanssimuotojen äiti"
 - * tavoitteena löytää luonnollisten liikkeiden ja muotojen synty ja ajoitus (klassista tanssia tullaan käyttämään koko lukuvuoden ajan)

3. Jakso

- vartalon kierrot/muodot ja sen vaikutus dynamiikan kehittymiseen
- pojat:
 - * tilan hallinta
 - * kisatilanteiden kehittäminen
 - * koreografian muutokset kisatilanteissa
- tytöt:
 - * oman muodon hallinta
 - * poikaan reagoiminen

4. Jakso

- 1.,2. sekä 3.jaksojen tietojen ja taitojen yhdistäminen sekä käyttöönotto eri tilanteissa

5. Jakso

- lukukauden kertaus
- kesäharjoittelu
- lihaskuntoharjoitteiden tarkennus kesää varten
- kuntosalin käyttö

Suunnitelman arviointi

- * valmentajalla ja valmennusurheilijalla viikko, kuukausi ja vuositasolla
- * tanssiurheiluliitolla vuositasolla

5.13. SALIBANDY

5.13.1. Yleistä

- Valmennusryhmä harjoittelee tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin Arena Center Hakaniemessä (pojat) sekä Tapanilan Erän Urheilutalolla (tytöt) klo 8.00-9.30 ellei yhteisesti toisin sovita.
- Koulun valmennusohjelma pyritään rakentamaan monipuoliseksi ja urheilijaa palveleviksi.
- Valmistava-, kehittävä-, ylläpitävä- tai palauttavaharjoitus valitaan tilanteen mukaan ja urheilijan etu huomioiden.
- Koulun tärkeänä yhteistyötahona ovat seurajoukkueiden valmentajat, joiden kanssa yhteistyössä pyritään toteuttamaan mm. urheilijoiden kokonaisrasituksen seuranta. Yhteistyömuotoina ovat yhteiset keskustelut ja tapaamiset, joissa seuravalmentajat yhdessä koulun valmentajien kanssa suunnittelevat koulun valmennusohjelman.
- Urheilijoiden kokonaisrasituksen seurannan kannalta tärkeitä huomioitavia asioita ovat :
 - Hyvä yhteistyö pelaajien seuravalmentajien kanssa, joka näkyy mm. yhteistyönä valmennuksen suunnittelussa.
 - Seuravalmentajat toimittavat joukkueiden harjoitusohjelmat koulun valmentajalle mahdollisimman pitkälle ajanjaksolle, jotta oppilaitosvalmennuksen suunnittelu olisi joustavaa ja tukevaa.
 - Urheilijoille toimitetaan lukuvuoden aluksi sähköinen ajankäytön suunnittelu ja rasituksen seurantalomake, jonka avulla urheilijan ajankäyttöä ja kokonaisrasitusta.

- Urheilijoille tulee järjestää riittävästi henkilökohtaisia palautekeskusteluja lukuvuoden aikana esim. jokaisen jakson aluksi. Keskustelun tavoitteena on seurata urheilijan opintojen sujuvuutta, kokonaisrasitusta sekä asettaa henkilökohtaisia tavoitteita.

- Urheilijat testataan lukuvuoden aikana 1-3 kertaa. Testeissä tulee testata fyysisiä ominaisuuksia, lajitaitoja sekä lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Ajankohdiksi suositellaan elo-, joul- ja toukokuuta.

- Valmennusryhmä osallistuu Koululiikuntaliiton järjestämiin SM-kilpailuihin, joihin osallistuminen on osana valmennussopimusta.

5.13.2. Tavoitteet

- tukea urheilijan opintojen edistymistä matkalla kohti ylioppilastutkintoa
- tukea urheilijan seurajoukkueen harjoitus suunnitelmaa
- opettaa pelaajaa seuraamaan ajankäyttöä ja kokonaisrasitustaan
- opettaa pelaajalle erilaisten harjoittelutapojen merkitystä omalla urallaan

5.13.3. Valmennuksen sisällöt

Koulujaksot ja valmennuskaudet salibandyssä

Koulun jakso	Valmennuskausi
1. jakso	Kilpailuun valmistavakausi/kilpailukausi
2.jakso	Kilpailukausi
3.jakso	Peruskuntokausi/ Kilpailuun valmistavakausi 2/ Kilpailukausi
4.jakso	Kilpailukausi/ Siirtymäkausi
5.jakso	Siirtymäkausi/Peruskuntokausi

Harjoittelun painotukset

Ominaisuus	1.jakso	2.jakso	3.jakso	4.jakso	5.jakso
Nopeus		X			
Voima		X			
Kestävyys					x
Lajitaidot:					
Pelikäsitys	X	X	X	X	
Lajiliike	X	X	X	X	
Kehon hallinta	X	X	X	X	
Tekniset taidot	x	X	x	X	
Palauttava harjoittelu	x	X	X	X	
Lajikokeilut					X
Testaus					
Liikkuvuustesti	x	X			
Fyysiset ominaisuudet			X		X
Malli testit/SSBL: 5m/20m = nopeus kennoilla, Nop.kest. = viivat 10m 45s työ/ 60s. palautus/ 45s. työ, ketteryysrata, taitotestit? Kestävyys esim. yoyo-testi					

Ominaisuuksien harjoittelu

Nopeus

Kerrataan nopeusharjoittelun perusteet ja toteutetaan mahdollisimman monipuolista nopeusharjoittelua.

Voima

Kerrataan voimaharjoittelun perusteita

Harjoitukset toteutetaan mahdollisimman monipuolisia harjoitteita ja harjoituksia hyväksi käyttäen ja olosuhteet huomioiden.

Kestävyys

Kerrataan kestävyysharjoittelun periaatteet

Opetetaan urheilija harjoittelemaan oikealla syketasolla kestävyiden eri muotoja

5. jaksolla voidaan hyödyntää salibandyn peruskuntokauden mukaista harjoittelua. Tässä mallissa hyödynnettävä seuravalmentajan vuosisuunnitelmaa

Lajitaidot

Pelikäsitys

Pelikäsitystä tulee testata erilaisin pienpelein ja perustilanneharjoittein

Opetetaan pelaajalle oikeita ratkaisumalleja eri harjoitteiden ja keskustelun kautta

Lajiliikkuminen

Opetetaan urheilijalle monipuolisin harjoitteiden avulla lajiliikkumista pallollisena ja pallottomana.

Kehon hallinta

Opetetaan urheilijalle monipuolisilla harjoitteilla oman kehon hallintaa.

Harjoitteissa voidaan hyödyntää koululta saatavia apuvälineitä.

Tekniset taidot

Opetetaan urheilijalle lajiin liittyvää teknistä osaamista mahdollisimman monipuolisilla harjoitteilla.

Teknistä osaamista testataan ennen kouluun valintaa erillisin taitotestein.

Testejä voidaan toteuttaa mahdollisuuksien mukaan myös lukuvuoden aikana.

Palauttava harjoittelu

Opetetaan palauttavan harjoittelun merkitys ja tavoitteet esimerkkejä hyväksi käyttäen tilanteen salliessa voidaan hyödyntää ulkopuolista henkilöä

Lajikokeilut

Monipuolisen harjoittelun takaamiseksi, on hyvä tutustua eri lajeihin.

Tutustumiseen tulee hyödyntää koulun muiden lajien valmentajia tai urheilijoita.

5.14. YKSILÖLLINEN VALMENNUS

5.14.1 Yleistä

Koulun toimintaperiaatteen mukaan kaikkien lajien urheilijoilla on mahdollisuus osallistua ohjattuun harjoitteluun. Sellaisten lajien urheilijat, joissa koulu tai koulun yhteistyötahot eivät järjestä lajivalmennusta, urheilijat osallistuvat yksilölliseen valmennukseen. Eri lajien urheilijat harjoittelevat yhteisessä ryhmässä yhtenevän valmennusohjelman mukaan. Eri lajien vaatimukset ja erityispiirteet huomioidaan valmennuksessa mahdollisuuksien mukaan. Yksilöllinen valmennus tukee urheilijan henkilökohtaista valmennussuunnitelmaa.

Harjoittelupaikkoina toimivat Mäkelänrinteen Uintikeskuksen ja koulun tilat sekä koulun lähimaastot. Harjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti aamupäivisin valmennusryhmästä riippuen klo 8-10 tai klo 10-12.

Joissakin tapauksissa valmennusta järjestetään myös iltapäivisin. Keskeisenä ajatuksena on, että koulussa tapahtuva harjoittelu mahdollistaa urheilijalle kaksi kertaa päivässä harjoittelun.

Koulun yksilöllinen valmennusohjelma perustuu toimivaan yhteistyöhön seuravalmentajien kanssa. Koulun valmennusohjelmat ovat nähtävissä koulun kotisivuilla internetissä. Lisäksi seuravalmentajat kutsutaan vuosittain keskustelutilaisuuteen. Seuravalmentajilla on myös mahdollisuus tulla seuraamaan kouluharjoituksia. Sopimuksen mukaan urheilijalla on mahdollisuus hyödyntää koulun harjoitusaikoja myös oman lajinsa harjoitteluun. Tällöin urheilijan on osoitettava oma valmentaja, joka valvoo harjoituksia tai hänellä tulee itsellään olla riittävä kokemus ja tietämys itsenäisestä harjoittelusta.

Yksilöllisen valmennusryhmän ohjelmaan kuuluu pääsääntöisesti kotimaassa järjestettäviä valmennusleirejä. Leirien tavoitteena on yleisharjoittelun lisäksi lisätä ryhmän yhteishenkeä sekä tutustuttaa eri lajien urheilijoita toisiinsa. Kansainvälinen toiminta toteutuu lajikohtaisesti urheilijoiden seurojen tai lajiliittojen kautta.

Johtuen lajien erilaisuudesta koulun valmennusohjelma ei voi yleisellä tasolla huomioida eri lajien kilpailu- ja harjoituskausia. Koulun valmennusohjelma keskittyykin perusasioiden kehittämiseen läpi kouluvuoden. Urheilijoiden tärkeimmät kilpailut huomioidaan ohjelmassa urheilijakohtaisina sovelluksina, joista aina sovitaan etukäteen ryhmän valmentajan ja urheilijan välisissä keskusteluissa. Koulun ohjelma pyrkiiikin huomioimaan mahdollisimman hyvin urheilijoiden ja heidän lajivalmentajiensa toiveet.

Valmennusohjelmassa pyritään huomioimaan eri lajien urheilijoiden erilaiset fyysiset ja taidolliset valmiudet. Harjoittelu perustuu urheilijan taitavuuden ja osaamisen kehittämiseen niin, että urheilija omaksuu ja ymmärtää eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelun periaatteet. Opittuaan eri ominaisuuksien kehittämisen periaatteet ja perustekniikat harjoittelun intensiteetti ja kuormittavuus kasvaa. Näin samassa harjoituksessa eri kehitysvaiheessa olevilla urheilijoilla voi tavoitteena olla joko perustekniikan opettelu, matalalla intensiteetillä toteutettu määräharjoittelu tai kovalla intensiteetillä tehtävä tehoharjoittelu.

5.15.2 Tavoitteet

Koulun yksilöllinen valmennusohjelma on urheilijan henkilökohtaista valmennusohjelmaa tukevaa harjoittelua. Sen tavoitteena on kehittää urheilijan valmiuksia tehokkaampaan suoritukseen urheilijan omassa lajissa sekä lisätä urheilijan ymmärrystä monipuolisesta oheisharjoittelusta. Yksilöllisen valmennuksen tulisi olla noin kolmannes lukioikäisen urheilijan harjoittelusta, joskin urheilijakohtaiset eroavaisuudet ja harjoittelumäärän lajikohtaiset vaatimukset ovat melko suuria.

Yksilöllisen valmennuksen yleiset tavoitteet ovat

- oppia säännölliseen ja laadukkaaseen harjoitteluun
- antaa valmiuksia oman lajin tehokkaampiin suorituksiin
- kehittää monipuolisuutta, yleistaitavuutta sekä eri fyysisiä ominaisuuksia
- kehittää urheilijan tuntemusta omasta kehosta ja omista tunnetiloista

Vuosikohtaiset painotusalueet

1. vuosikurssi kouluvalmennukseen ja lisääntyneeseen harjoittelumäärään totuttelu, perustekniikoiden oppiminen
2. vuosikurssi harjoitusmäärien kasvattaminen, oman lajin vaatimusten hahmottaminen ja niiden huomioiminen omassa harjoittelussa
3. - 4. vuosikurssi harjoitusmäärien ja intensiteetin kasvattaminen, vastuun ottaminen omasta harjoittelusta, oman lajiharjoittelun lisääminen

Jaksokohtaiset tavoitteet ja painotusalueet

Jakso 1.

- perusominaisuuksien kehittäminen
- peruskestävyys
- lihaskestävyys

- koordinaatio
- lihashuolto

Jakso 2.

- harjoittelun intensiteetin nostaminen ja suoritustekniikoiden oppiminen
- voimakestävyys
- nopeusvoima
- ketteryys ja koordinaatio
- lihashuolto

Jakso 3.

- taitavuuden, voiman, nopeuden ja ketteryiden kehittäminen
- perusvoima
- nopeusvoima
- koordinaatio
- ketteryys ja kehon hallinta
- lihashuolto

Jakso 4.

- taitavuuden, voiman, nopeuden ja ketteryiden kehittäminen
- perusvoima
- nopeusvoima
- koordinaatio
- ketteryys ja kehon hallinta
- lihashuolto

Jakso 5.

- perusominaisuuksien kehittäminen ja kesän harjoittelun suunnittelu
- peruskestävyys
- voimakestävyys
- monipuolisuus
- lihashuolto

5.15.3 Valmennuksen sisällöt

Valmennus perustuu mahdollisimman monipuoliseen harjoitteluun. Harjoittelun viikkorytmi ohjelmoidaan niin, että yksi harjoitus kehittää puhtaasti jakson painotusalueen mukaista tavoitetta, yksi harjoitus kehittää tavoitetta taidon kautta ja yksi harjoitus on kehoa huoltava ja kuormitukseltaan kevyempi harjoitus.

Valmennusohjelmassa käytetään mm. seuraavia harjoitusmuotoja:

Jakso 1:

- tasavauhtiset lenkit, monipuolisuuslenkit, juoksukuntopiirit, loikkaharjoitukset, koordinaatiojuoksut, venyttely

Jakso 2:

- lihaskestävyyskuntopiirit, tankojumppa, loikat ja hyppy, ketteryys- ja koordinaatioharjoitukset, venyttely

Jakso 3:

- voimaharjoitukset, tankojumppa, loikat ja hyppy, koordinaatioharjoitukset, reaktiojuoksut, nopeusharjoitukset, telinevoimistelu, venyttely, rentoutus

Jakso 4:

- voimaharjoitukset, tankojumppa, loikat ja hyppy, koordinaatioharjoitukset, reaktiojuoksut, nopeusharjoitukset, telinevoimistelu, eri lajien kokeilut, venyttely, rentoutus

Jakso 5:

- tasavauhtiset lenkit, pallopelit, kuntopiirit, tankojumppa, eri lajien kokeilut, venyttely

5.15.4 Ryhmän erityispiirteet

Valmennusryhmä koostuu eri lajien urheilijoista ja koulun yhteiset harjoitukset painottuvat yleisharjoitteluun lajiharjoittelun sijaan. Tämä lähtökohta asettaa ryhmän toiminnalle erityishaasteita. Urheilijoiden ymmärryksen lisääminen monipuolisesta tukiharjoittelusta ja ryhmän yhteishenki nousevatkin erityisen tärkeiksi yksilöllisessä valmennusryhmässä.

5.15. VALMENNUSOPPI

5.15.1. Yleistä

Valmennusoppi on koulun erityistehtävään liittyviä opintoja, joka kaikkien koulun urheiluvalmennuksessa olevien opiskelijoiden tulee suorittaa. Myös muut opiskelijat voivat valita kurssin koulukohtaisena soveltavana kurssina.

Kurssin aikana opiskelija rakentaa portfolion omasta lajistaan sekä itsestään urheilijana. Portfolion runkona ovat kurssin alussa jaettava oppimismoniste sekä opiskelijan kirjoittamat esseet annetuista aiheista. Urheilijan uraan liittyvien teemojen kautta valmennusoppi käsittelee laajasti nuoren urheilijan kehittymiseen liittyviä tekijöitä. Eri aihepiirien alustukset tapahtuvat yleisellä tasolla, mutta urheilija lähestyy niitä aina itsensä ja oman lajinsa kautta.

Opetuksesta vastaavat eri aihepiirien asiantuntijat. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Suomen Antidoping Toimikunnan ADT:n sekä ravitsemusasiantuntijoiden kanssa.

Valmennusoppia tarjotaan vuosittain viisi kurssia, yksi kurssi (38h) kussakin jaksossa. Kurssi suoritetaan yhtenä kokonaisuutena kurssina. Se arvostellaan suoritusmerkinnällä (S=hyväksytty, H=hylätty). Arvostelu perustuu opiskelijan tekemän portfolion tasoon sekä tuntiaktiivisuuteen. Kurssia ei voi tenttiä. Mahdolliset poissaolot korvataan opettajan antamilla lisätehtävillä sekä opetusmonisteissa olevilla tehtävillä.

5.15.2. Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää urheiluvalmennuksen perusteet ja osaa soveltaa niitä omaan harjoittelu- ja kilpailuohjelmaansa. Valmennustietouden syventämisen kautta opiskelija pystyy paremmin tiedostamaan omaan kehittymiseensä liittyviä tekijöitä. Hän omaksuu paremmat tiedot ja taidot itsenäiseen valmennuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen ja sitoutuu paremmin määrätietoiseen harjoitteluun.

5.15.3. Kurssisisällöt

Valmennusoppi koostuu seuraavista aihekokonaisuuksista

- urheilussa tarvittavat ominaisuudet; yleisesti, omassa lajissa, urheilijakohtaisesti
- urheilijan kehittymiseen vaikuttavat tekijät
- taidon kehittäminen
- kestävyyskehittäminen
- voiman kehittäminen
- nopeuden kehittäminen
- henkinen valmentautuminen
- ravinnon merkitys urheilijan kehittymiseen
- antidopingtyö
- harjoituspäiväkirjan täyttö
- ravintopäiväkirjan täyttö

- opiskelijan esseet mm. seuraavista aiheista; oman lajin esittely, omat tavoitteet urheilu-uralle ja tulevalle kaudelle, analyysi omasta harjoittelusta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä, visio tulevaisuudesta

LIITTEET