**OPISKELUHUOLLON PALVELUT ETÄOPISKELUN AIKANA**

Opiskelijahuollon palvelut (psykologi ja kuraattori) palvelevat myös etäopetuksen aikana.

Opiskelija voi olla yhteydessä opiskeluhuoltoon ensisijaisesti joko puhelimitse, Wilman välityksellä tai videoyhteyden avulla Teamssissa. Mahdollisesta kasvokkain tapahtuvasta tapaamisesta sovitaan aina yksilökohtaisesti. Tapaaminen voi olla koululla tai yhteisesti sovitussa paikassa.

Älä jää huoliesi kanssa yksin! Opiskeluhuoltoon voi olla yhteydessä ihan ilman kynnystä!

**Yhteystiedot:**

**Psykologi Pauliina Koskinen**
P. 040 336 0859

& Wilma

**Kuraattori Sanna Kattelus-Mäkisalo**
P. 0406645867

& Wilma

\*\*\*

**Vinkkejä etäopiskeluun**

Hyvä opiskelija,

Elämme nyt Suomessa varsin poikkeuksellisessa tilanteessa. Se voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Tässä on sinulle muutamia vinkkejä opintojen etenemisen turvaamiseksi ja poikkeustilanteessa selviämiseen:

**Arkirutiinien ylläpito**

Säännöllinen rytmi: pyri pitämään arjen toiminnot niin säännöllisinä kuin mahdollista. Tee itsellesi etäopiskelusuunnitelma, milloin teet mitäkin. Osallistu etäopetukseen ja tee tarvittavat tehtävät ajoissa.

**Uni:** Pidä huolta riittävästä unesta ja säännöllisestä vuorokausirytmistä, jotta olet virkeänä seuraavan päivän etäoppitunneilla.

**Ruoka:** Koulun ruokala on suljettu mutta tästä huolimatta pyri terveelliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen. Seurakuntien ruoka-apu jatkuu:

<https://www.helsinginseurakunnat.fi/uutiset/seurakuntienruoka-apujatkuuruokakassejajaossaeripuolillahelsinkia>

**Sosiaaliset suhteet:** pidä huolta itsestäsi ja muista. Ole yhteydessä perheeseesi ja läheisiisi puhelimitse ja muiden verkkoviestiminen avulla. Jos tilanne sallii, älä jää yksin. Myös ystävän kanssa ajan viettäminen esimerkiksi opiskellen, jutellen ja ruokaa laittaen on sallittua, jos molemmat olette oireettomia. Huomioi yleiset turvallisuusohjeet. Ruokakaupassa ja apteekissa asioiminen on sallittua.

**Harrastukset:** Kaikki kotona tehtävä harrastustoiminta on suotavaa. Kulttuuri- ja harrastuspalvelujen tuottajat tarjoavat erilaisia virtuaaliaktiviteetteja. Niistä löydät lisätietoa sosiaalisesta mediasta. Ulkoilu on sallittua mutta muistathan välttää turhaa oleilua julkisilla paikoilla.

**Etäopiskelu**

Jos sinulla on epäselvyyttä opintojen suorittamisesta, ole yhteydessä opettajaasi. Muista myös seurata säännöllisesti tiedotusta Wilmasta.

**Erityisopetus etänä**

**Erityisopettaja Liisa-Maria Harju**

P. 040 6757818

& Wilma

Erityisopettajan tapaamiset hoidetaan joko puhelimitse, Wilman välityksellä tai videoyhteyden avulla (esim. Google Meet).

Kevään 2020 erityisjärjestelyhakemukset hoidetaan verkon välityksellä. Opiskelijalle on tällöin tehty jo lukitestit ja lukilausunto tai on lääkärinlausunnot valmiina. Loppu viimeistellään yhdessä virtuaalisesti.

Mahdolliset oppitunnit pidetään virtuaalisina Google Meet tms. kautta.

Lukitutkimukset: Mahdollisesta kasvokkain tapahtuvasta tapaamisesta sovitaan aina yksilökohtaisesti.

**Torkkelin väki auttaa**

Koko Torkkelin väki on osa yhteisöllistä opiskeluhuoltoa. Toimintaperiaate jatkuu samalla tavalla kuin koulun normaalissa toiminnassakin. Jos sinulla on jokin asia mielen päällä tai olet huolissasi omasta tilanteestasi, ota yhteys koulun aikuiseen (ryhmänohjaajat/omaopet, aineenopettajat, opinto-ohjaajat ja erityisopettaja). **Opiskeluhuollon palvelut ovat käytettävissäsi.**

**Hyödyllisiä linkkejä:**

Toisen asteen yhteys

<http://www.toisenasteenyhteys.fi/fi/>

Nuorten mielenterveystalo

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

MLL – Nuorten netti

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

Mieli - Suomen mielenterveys Ry

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111>

SPR – Nuorten turvatalo

<https://www.punainenristi.fi/uutiset/20200316/muutoksia-punaisen-ristin-nuorten-turvatalojen-toiminnassa-koronaviruksen-vuoksi>

Terveisin,

Torkkelin opiskeluhuoltoryhmä