



Ysien opas

Tervehdys Sinulle, peruskouluasi päättämässä oleva ysiläinen!

Olet kohta siirtymässä uuteen elämänvaiheeseen: peruskoulusi on suoritettu ja tulevaisuuden haasteet odottavat. Olipa seuraava paikkasi missä tahansa oppilaitoksessa saattaa mieleen nousta monia kysymyksiä ja epävarmuuttakin asioiden järjestymisestä. Niihin tilanteisiin on laadittu avuksesi tämä opas. Kehotan tutustumaan siihen heti ja sen jälkeen pitämään sen tallessa, sillä siinä on annettu tietoja, joita kenties et juuri nyt tarvitse etkä ehkä vielä tulevana syksynäkään, mutta jotka saattavat tulla vastaan paljon myöhemmin. Muista myös, että vaikka nuori lähtee Hailuodosta, niin Hailuoto ei lähde nuoresta, ja aina saa ja on oikein toivottavaakin pitää yhteyksiä, vaikei olisi mitään kummempaa asiaakaan. Omassa entisessä opinahjossasi on sinulle aina avoimet ovet, ja kaikkia meitä lasten ja nuorten parissa työskenteleviä kiinnostaa aina kuulla, miten nuorilla menee.

Toivotamme sinulle menestystä ja positiivista, ennakkoluulotonta ja avointa mieltä uusien tuulien puhaltaessa elämässäsi!

Terveisin Hailuodon koulun väki

Energiaa päivään

Riittävät yöunet vaikuttavat moniin asioihin:

- Keskittymiskyky paranee eivätkä hermot mene niin äkkiä.
- Tarkkaavaisuus pysyy hyvänä, tärkeää etenkin liikenteessä!
- Päänsäryt helpottavat ja yleinen vastustuskyky parantuu.
- Mieliala kohenee.
- Ehkäisee ylipainoa.

Riittävä unimäärä on yksilöllinen, kuitenkin yleisesti suositellaan noin 8 tunnin unia joka yö, nuorille 9–10 tuntia/yö. Muista, että unta ei voi nukkua varastoon!

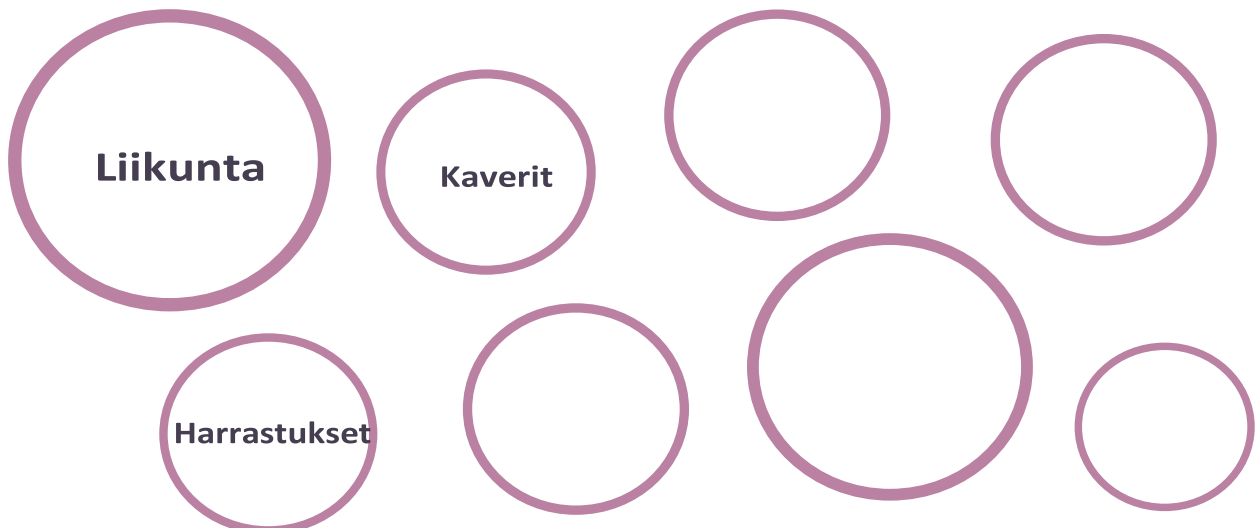
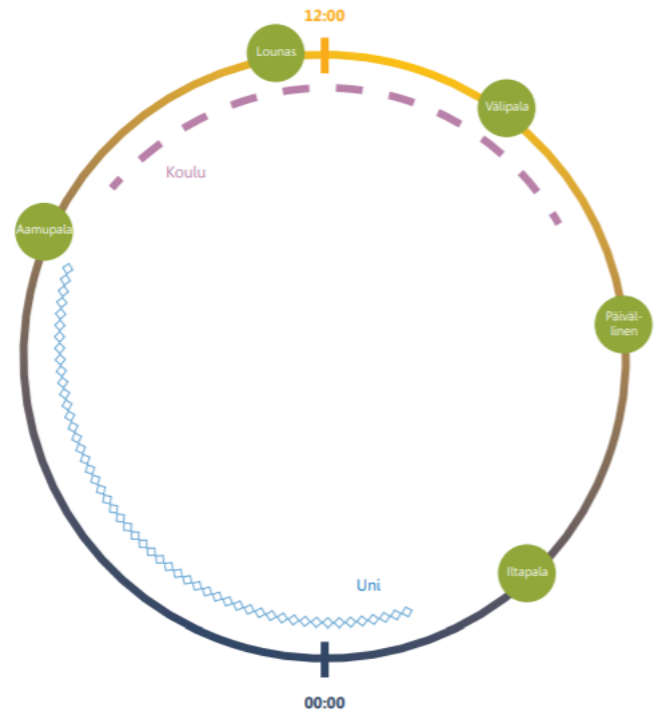
Säännöllinen syönti

Syömällä säännöllisin välein, noin viisi kertaa päivässä, jakautuu energiansaanti tasaisesti koko päivälle. Tämä vaikuttaa positiivisesti vireystilaan ja ehkäisee epäterveellisiin naposteluihin turvautumista.

Hyvä ruokarytmi koostuu esimerkiksi aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Hyvä vinkki on tehdä ruokaa isompia eriä kerralla ja pakastaa sitä annoksissa.

Mistä vapaa-aika koostuu?

Pohdi, millä täyttäisit tyhjät pallot? Kuinka käytät vapaa-aikasi?



Minkälainen oppija olet?

Millä tavalla opit parhaiten? Kuulemalla, näkemällä, tekemällä, liikkumalla? Oletko **audiitiivinen**, **kinesteettinen** vai **visuaalinen** oppija?

Visuaalinen havaintokanava = näköhavaintoon perustuva Näkeminen, näkömielikuvat, havainnollistavat kuvat tärkeitä

[Täällä lisää vinkkejä opiskelutekniikkaan](#)

Oppiessa:

- Kuvat, kaaviot, taulukot, kalvot ja monisteet oppimisen tukena
- Tärkeää myös lukea, ei vain kuulla
- Alleviivaukset ja muut merkinnät saattavat auttaa
- Oletko kokeillut piirtää omia kuvia tai kuvitetun miellekartan aiheesta?
- Värien käyttö, muistiinpanot suurille paperiarkeille ja niiden kiinnitys seinille kotona voivat auttaa

Auditiivinen havaintokanava = kuulohavaintoon perustuva Kuuleminen, äänet, keskustelu tärkeitä

Oppiessa:

- Rytmi ja musiikki saattavat auttaa
- Keskity kuuntelemaan, muistiinpanojen tekeminen samanaikaisesti saattaa häiritä
- Oletko kokeillut tunnin nauhoittamista tai sanellut itsellesi pääkohtia aihepiiristä nauhalle ja kuunnellut niitä?
- Oletko kokeillut äänikirjoja?
- Keskustelu aiheesta muiden kanssa saattaa olla tärkeää
- Sanalliset ohjeet mieluummin kuin kirjalliset

Kinesteettinen havaintokanava = tuntoaistiin, liikkeeseen, tunteisiin perustuva Tunnustelu, kokeminen, tekeminen, liike ja lihasmuisti tärkeitä

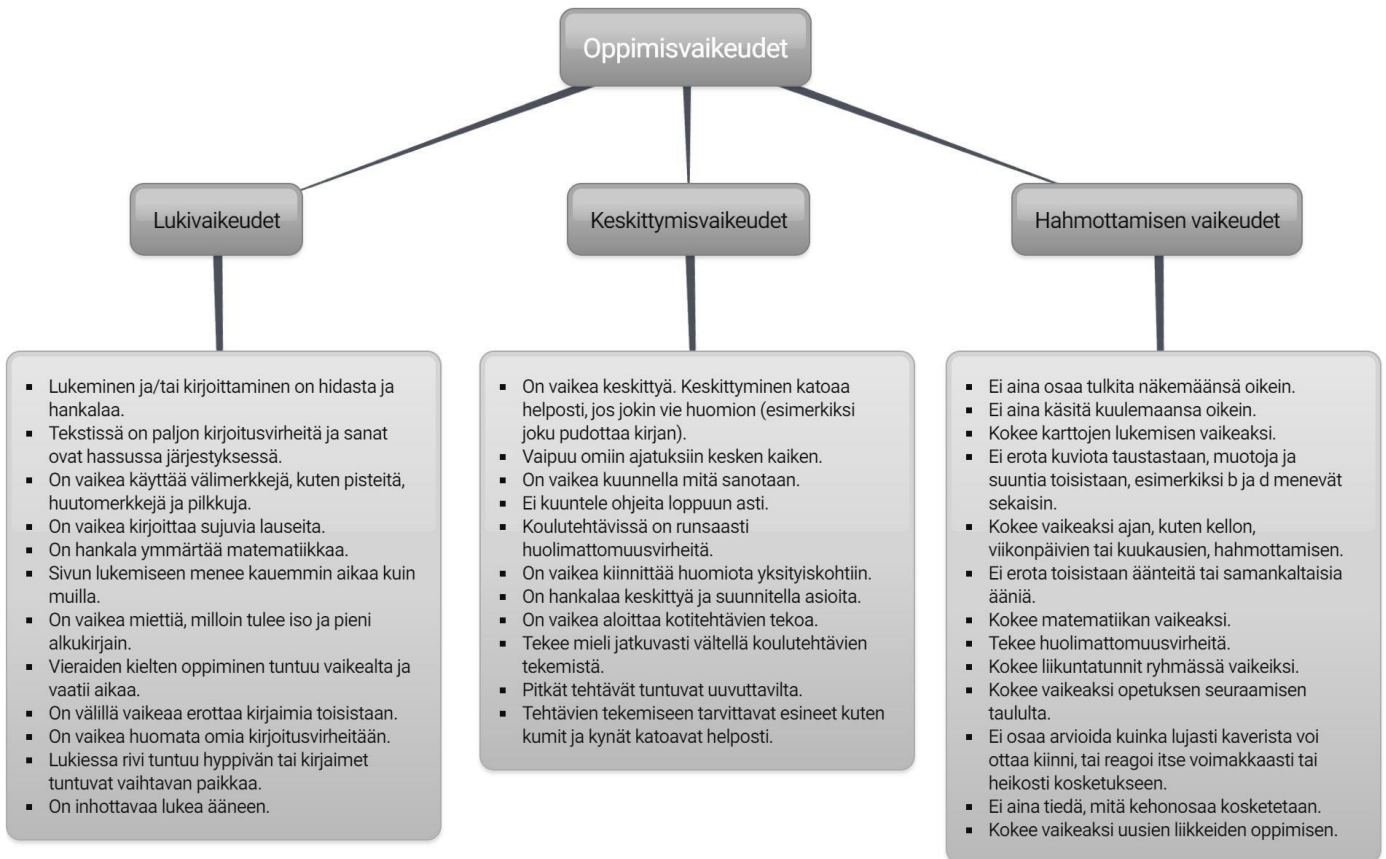
Oppiessa:

- Tärkeää miellyttävän tuntuinen opiskeluympäristö
- Oppimistilanteessa korostuu tunnelma ja "fiilis", esim. miten luennoija kertoo asiasta
- Havaintoesitykset, konkretia, kokeileminen tärkeitä oppimiselle
- Liian pitkä paikallaan istuminen uutta opiskellessa turruttaa: oletko kokeillut tenttiin lukemista tai kuuntelua samalla kun kävelet?
- Oletko kokeillut itse tuotettua havaintomateriaalia, käsillä tekemistä, pahvilappujen askartelua ja leikkelyä tai opittavien asioiden näyttelemistä oppimisen tueksi?

[Lisätietoja MLL:n nuorten netistä](#)

Jos koulu haastaa...

Jos tulee tunne kouluarjen haastavuudesta, kannattaa asia tuoda rohkeasti esille koulun aikuisten kanssa. Opintojen sujumiseen voidaan vaikuttaa monella eri tavalla, mutta on tärkeää ensin saada selville mikä asia vastustaa. Vaikeuksien jakaminen on vahvuutta!



Lisätietoja: oppimisvaikeus.fi

created with www.bubbl.us

[Pikalukitestin voit tehdä täällä](#)

Jos muuten mietityttää...

[MLL:n lasten ja nuorten puhelin](#)

116 111

ma-pe klo 14–20

la-su klo 17–20

Puhelu on ilmainen, eikä näy puhelinlaskussa. Puheluita ei nauhoiteta. Yhteyttä voi ottaa nimettömästi ihan mistä asiasta tahansa. Puhelimeen vastaa aikuinen, jolla on aikaa kuunnella ja jota kiinnostaa mitä sinulle kuuluu.

Hailuodon nuorisotoimi

Vapaa-aikasihteeri

044 4973 566

Kerran hailuotolainen, aina hailuotolainen. Asuinpaikasta riippumatta Hailuodon nuorisotoimea kiinnostaa aina, miten sinulla menee. Täällä voidaan miettiä yhdessä seuraavia askelia. Numeroon voi laittaa myös WhatsApp -viestiä.

[nuorteneelama.fi](https://www.nuorteneelama.fi)

Tietoa ja neuvontaa nuorten elämään liittyvissä asioissa.

Sivustolta löytyy niin valtakunnalliset, kuin seudullisetkin palvelut verkossa.

Kurkkaa esimerkiksi [Nuorten netti: Oulunseutu](#)

[Kaikki tuki- ja kriisipalvelut](#)

Terveydenhoito

Kouluterveydenhuolto ja opiskeluterveydenhuolto järjestetään opiskelupaikkakunnalla. Omasta oppilaitoksestasi saat ajantasaisen tiedon koulu- ja opiskeluterveydenhuollon järjestäjästä.

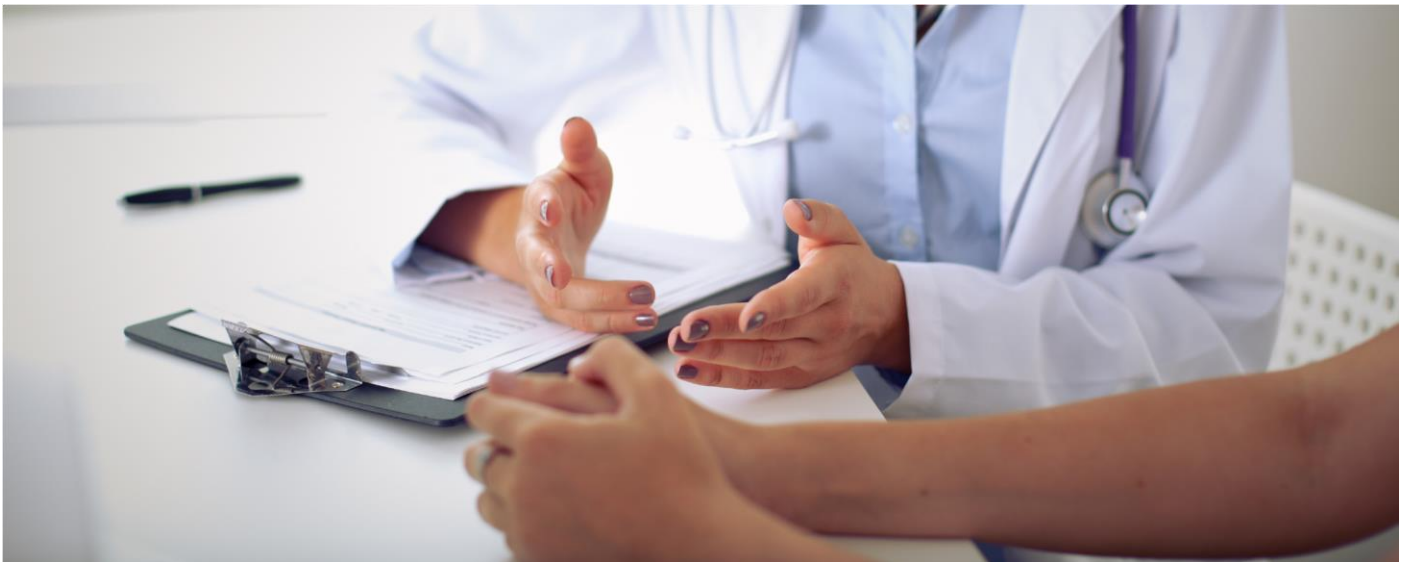
Voit valita perusterveydenhuollosta vastaavan terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen omasta tai uudesta kunnasta. Kerrallaan voi olla vain yhden terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen asiakkaana. Valinta käsittää terveysaseman palvelut kokonaisuutena, esimerkiksi hammashoitoa ei voi valita toisesta kunnasta, kuin sairaanhoitoa, vaan ne tulevat samasta kunnasta.

Ouluun muuttavien terveysasema on ajantasaisen osoitteen mukainen ja vaihtuu jokaisen muuton yhteydessä automaattisesti, jos et ole valinnut muuta terveysasemaa itse netissä tai lomakkeella.

Terveysasemasi on oman valinnan mukainen niin kauan, kunnes itse haluat sen vaihtaa. Valinnaksi voi ilmoittaa myös ”osoitteen mukainen”, jolloin terveysasema vaihtuu aina senhetkisen osoitteen mukaiseksi. Terveysaseman vaihtamisesta on tehtävä **kirjallinen ilmoitus sekä entiselle terveysasemalle että terveysasemalle, jonka asiakas valitsee**. Terveysaseman vaihdosta on ilmoitettava riittävän ajoissa, **vähintään kolme viikkoa ennen käyntiä**. Hoitovastuu siirtyy valitulle terveysasemalle viimeistään kolmen viikon kuluttua ilmoituksen saapumisesta.

Mikäli uudella terveysasemalla tarvitaan sinua koskevia aiempia hoitotietoja toiselta paikkakunnalta, niiden lähettämiseen tarvitaan uudelta terveysasemalta kirjallinen pyyntö, jonka voit allekirjoittaa uudella terveysasemallasi. Tietosi lähetetään uudelle terveysasemalle kirjallisen pyynnön perusteella. Osa aiemmista hoitotiedoistasi voidaan tarkistaa myös Kanta-palvelun kautta, mikäli olet antanut siihen luvan.

Terveysaseman voi vaihtaa kirjallisella ilmoituksella enintään vuoden välein.



Jos tarvitset erikoissairaanhoidon, terveyskeskuksen hoitava lääkäri tekee siitä päätöksen ja arvioi minkä tasoista hoitoa tarvitset. Henkilö voi valita hoidon antavan kunnallisen erikoissairaanhoidon toimintayksikön mistä päin Manner-Suomea tahansa. Kela korvaa sairaanhoidosta aiheutuneita matkakustannuksia kuitenkin edelleen vain lähimpään hoitopaikkaan. Jos olet saanut maksusitoumuksen tiettyyn hoitopaikkaan, matkat korvataan kyseiseen hoitopaikkaan asti.

Voit käyttää Oulun kaupungin opiskeluterveydenhuollon palveluja, jos opiskelu on päätoimista ja kestää vähintään kaksi kuukautta. Lukiolaisten terveydenhoidosta vastaa lukion oma terveydenhoitaja.

Maksuttomaan terveystarkastukseen tarjotaan mahdollisuus opiskelujen aikana. Opiskelija voi myös itse varata ajan terveystarkastukseen tai opiskelukykyyn, mielenterveyteen, päihdeongelmiin, raskauden ehkäisyyn ja muuhun seksuaaliterveyteen sekä rokotuksiin liittyvissä asioissa. Työharjoittelussa tartuntavaaraan joutuvat opiskelijat saavat hepatiitti B -rokotuksen maksutta osana kansallista rokotusohjelmaa.

Sairaanhoido

Oululainen opiskelija voi asioida oman terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen akuuttivastaanotolla kiireellisissä ja kiireettömissä sairauksissa.

Ulkopaikkakuntalaisen opiskelijan kiireelliset sairaudet hoidetaan terveysasemien tai hyvinvointikeskusten akuuttivastaanotolla, kiireettömissä asioissa opiskelija voi ottaa yhteyttä opiskeluterveysasemalle.

Mikäli et ole opiskelija, kiireetön hoito toteutetaan sillä terveysasemalla, jonka olet valinnut. Kiireellisessä asiassa voit olla yhteydessä lähimmälle terveysasemalle, jossa tehdään hoidon tarpeen arviointi.

Sairauslomatoimistuksen saa tarvittaessa terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen akuuttivastaanotolta.

Tapaturmissa voi hakeutua lähimmän terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen akuuttivastaanotolle.

Lääkärin vastaanottokäynnistä peritään 18 vuotta täyttäneeltä terveyskeskusmaksu kolmelta ensimmäiseltä käynniltä kalenterivuodessa. Käyttämättä ja peruuttamatta jätetystä ajasta peritään 15 vuotta täyttäneeltä sakkomaksu. Ajan peruminen on tehtävä vähintään 1 vuorokausi ennen vastaanottoaikaa.

Hailuodon terveyskeskus,
ajanvaraus

020 630 6060

Oulun seudun
yhteispäivystys

116 117

Yleinen
hätänumero

112

Vinkkipankki

[Tarkista, mihin Kelan tukiin olet](#)

[Täältä löytyvät oppivelvollisuuden laajenemisen vaikutukset tukiin](#)

[Vinkkejä ruoanlaittoon](#)

[Nuorten Oulu](#)

[Ilmaista liikuntaa nuorille Oulussa](#)

Lähteet:

nuortanelama.fi
nuortenoulu.fi
erilaistenoppijoidenliitto.fi
oppimisvaikeus.fi
mll.fi
hailuoto.fi
ouka.fi
k-ruoka.fi
kela.fi