



## Viikkotiedote 16.12.2016

viikko 50

### Vuoden viimeisen kouluviikon aikatauluista

Keskiviikkona 21.12. koulu loppuu kaikilla oppilailla klo 12. Iltapäiväkerho toimii normaalisti. Illalla joulujuhla. Torstaina 22.12. ohjelmassa on yhteislaulua ja joulupuuro. Koulu loppuu klo 11. Iltapäiväkerho toimii normaalisti.

### Joulujuhla Korundissa keskiviikkona 21.12. klo 18

Kokoonnumme viettämään yhteistä joulujuhlaamme Korundiin keskiviikkona 21.12. klo 18. Tilan käytöstä aiheutuvien kustannusten kattamiseksi kerätään vapaaehtoista viiden euron ovirahaa.

### Naulakot siisteiksi!

Kaikki ylimääräiset vaatteet ja tarvikkeet, joita ei päivittäin käytetä, on vietävä kotiin maanantaihin mennessä. Tiistaina käydään läpi naulakoissa olevat tavarat.

### 150 hyvää tekoa Iso Kiitos jokaiselle teistä ja meistä !

Välittäkää kiitos jokaiselle - myös iki-ihanielle koululaisille iso kiitos maailman suloisimmista korteista. Ne saivat ihan ylivoimaiset kehuasiakkaittamme. Kiitos myös Steinerkouluun opettajille korttien organisoinnista. Tässä oli hieno yhteisen tekemisen meininki, sillä jokaista osa-aluetta tarvittiin. Hatunnosto myös Kotihoidon henkilökunnalle, jotka hakevat paketit meiltä.

Lämmintä joulumieltä ja vielä kerran sydämellinen kiitokseni.

Mervi Kukkakauppa Helmestä

### Luokkakohtaiset tiedotteet

#### IV

Liikunnassa luistelua jouluun saakka. Kypärä on pakollinen. Mukaan luistelukentälle myös vaihtokäsineet ja sukat. Mikäli lapsellanne ei ole luistimia, koulun varastosta saattaa löytyä sopivat. Pyydän teitä sovittamaan luistimet jo etukäteen lapsenne kanssa, tunnin aikana emme ehdi sopivia luistimia etsiä. T: Jemina

#### V

Tiistaina kaksi tuntia musiikkia. Oman kitaran saa ottaa mukaan halutessaan. T: Jemina

#### VII

Liikunnan paikalla kotitaloutta.

### VIII–IX liikunta

Liikunnassa kevään liikuntakalenterin suunnittelua. T. Miia

•Toimitussihteeri: Matti Huuskonen,  
Juho-Pekka Pekonen •Ulkoasu: Jussi Salmi  
•Kuvatoimittaja: Juha-Pekka Laitinen

## **Koulu:** Lapsen uupumukseen kannattaa puuttua niin pian kuin mahdollista

JOHANNA KUONIKARI / LEHTIKUVA



Vanhempien tulisi sinnikkäästi jaksaa valvoa, että nuori menee ajoissa nukkumaan.

# Säännöllinen unirytmiehkäisee uupumusta

HS pyysi opetusalan asiantuntijoilta viisi vinkkiä, joiden avulla vanhemmat voivat helposti auttaa uupunutta koululaista.

Satu Pajuriutta HS

**KOULU-UUPUMUKSEN** takia myönnetään sairauslomia jo peruskoululaisille. Pääkaupunkiseudun kouluissa tapauksia on vuosittain useita (HS 12.12.).

HS kysyi neuvoja uupuneen koululaisen vanhemmille Koulukuraattorit ry:n puheenjohtajalta Hanna Gråsten-Saloselta ja helsinkiläiskouluissa työskentelevältä koulupsykologilta Anna Vuorjoelta.

Seuraavassa viisi vinkkiä:

## 1. Uni on ykkösasia

**SÄÄNNÖLLINEN** vuorokausirytmie on tärkeä. Koulutöitä ei kuulu tehdä yöllä. Vanhempien tulisi sinnikkäästi jaksaa valvoa, että nuori menee ajoissa nukkumaan.

"Kuinka paljon some uuvuttaa? Pitäisikö kännykät ja tabletit ottaa keittiön pöydälle yöksi parkkiin, ettei niitä räplätä peiton alla, kun muu väki nukkuu?" vinkkaa kaikkia koululaisten vanhempia vastaava koulukuraattori Gråsten-Salonen.

"On tärkeä muistaa, että murrosikäisen ikään kuuluvat yksittäiset päivät, jolloin on paha olla ja väsynyt, mutta jos tilanne jää päälle, se on huolestuttava

merkki", Vuorjoki sanoo.

Säännölliset ja terveelliset ateriat auttavat jaksamaan ja vaikuttavat myös unenlaatuun.

## 2. Auta lasta asettamaan realistiset tavoitteet

**JOILLAKIN** nuorilla on itsellään hyvin korkeat ja kunnianhimoiset tavoitteet, eikä 9,5 kokeista riitä, vaan aina pitäisi tulla kymppi.

Vanhemmat saattavat lisätä paineita. Gråsten-Salonen muistuttaa vanhemmilla olevan tärkeä rooli siinä, että he tukevat lapsiaan realististen tavoitteiden asettamisessa ja kannustavat tekemään töitä niiden eteen mutta eivät kuitenkaan vaadi tai odota liikoa. Vanhemmat voivat kannustaa ottamaan vähän löysemmin.

"Joskus voi olla myös niin päin, että nuori tekee tuntikausia töitä pysyäkseen kärryillä ja työmäärä ei ole suhteessa tuloksiin. Tällöin saattaa olla kyse oppimisvaikeuksista", Vuorjoki sanoo ja kehottaa ottamaan yhteyttä kouluun, jotta nuori saa tukea opiskeluun.

## 3. Kivaa tekemistä

**KIINNITÄ** huomiota siihen, että nuorelle jää myös aikaa rentoutumista varten, ettei elämä ole pelkkää koulua ja läksyjä. Tämä voi olla esimerkiksi harrastus, pelaamista tai kavereiden kanssa oloa.

"Jos alkaa tuntua siltä, että nuoren ihmissuhteet alkavat kaipautua eikä hän saa mielihyvää toisten kanssa olemisesta, se on huolestuttava merkki", Vuorjoki sanoo.

"Taustalla voi olla muutakin

kuin koulu-uupumus, mutta syy on hyvä selvittää."

## 4. Järjestä yhteistä aikaa

**KYSELE** päivittäin nuorelta hänen päivästänsä. Ole aidosti kiinnostunut hänen asioistaan, myös muusta kuin koulunkäynnistä.

"Tehkää perheen kanssa yhdessä jotain kivaa: leipokaa, menkää leffaan tai tehkää jotain, missä vuorovaikutus lisääntyy eikä jokainen tuijota hiljaa omissa oloissaan sitä piestä ruutua", Gråsten-Salonen kehottaa.

## 5. Ota yhteyttä kouluun

**JOS** nuorelle alkaa tulla toistuvasti poissaoloja koulusta tai hän on haluton lähtemään kouluun, vanhemman kannattaa ottaa yhteyttä kouluun: opettajaan, psykologiin, kuraattoriin tai terveydenhoitajaan. Koulussa jaksamattomuuden taustalla voi olla monia muitakin syitä kuin koulutehtävien tekeminen, kuten nuoren masennus, jonnekin läheisen sairastuminen, vanhempien ero tai sosiaaliset ongelmat koulussa.

"Kokemukseni mukaan koulut hyvin mielellään keskustelevat tarvittavista erityisjärjestelyistä, kunhan ne vain saavat tiedon nuoren tilanteesta", koulupsykologi Vuorjoki kertoo.

"Nuori voi aina myös itse tulla puhumaan."

Uupumistilanteessa ei aina tarvitse jäädä koulusta kokonaan sairauslomalle, vaan vaihtoehtona voi olla esimerkiksi koulupäivien keventäminen tai joidenkin opintojen tekeminen kotoa käsin.

ITA/PI

## Ruokalista

Steinerkoulun ruokalista löytyy täältä:

<http://www.edulappi.fi/fi/Opiskelijalle/Ravintolat/Steinerkoulu>

## #steiner\_roi

instagram sivuston nimellä @steiner\_roi

## Keneen ottaa yhteyttä?

Lapsen oma luokanopettaja:

- Kun lapsi sairastuu ja muut 1–3 päivän poissaolot
- Omaa luokkaa koskevat asiat

Aineenopettaja tai aineenopettajana toimiva muu luokanopettaja:

- Kyseisen aineen opetusta koskevat asiat

Opettajakunta (opettajakunnan puheenjohtaja Jemina Pietilä):

- Yli kolmen päivän poissaoloanomukset (voi toimittaa myös luokanopettajan kautta)
- Yleisesti kouluamme / koulunkäyntiä koskevat **pedagogiset** asiat

Johtokunta (johtokunnan puheenjohtaja Jari Soudunsaari / toimisto, Minna Aikio-Halminen):

- Koulua koskevat **taloudelliset** asiat (mm. varainhankinta, tilakysymykset, hankinnat, maksut...)

Yhdysvanhempien yhdysopettaja (Hanna Mikkola):

- Myyjäisten, tapahtumien, markkinoiden yms. käytännön järjestelyt

Opiskeluhooltoryhmä (Lotta Hirvas, Pia Huistinoja ja Heidi Airaksinen):

- Esim. tuen tarpeeseen ja vaikeisiin tilanteisiin liittyvät asiat (luokanopettajan ohella)
- p. 044 7276103

# Opettajakunnan vastuuhenkilöt lukuvuonna 2016–2017

**Vuosirehtori** Paula Säynäjäkangas

**Varavuosirehtori** Elina Ollanketo

**Opettajakunnan puheenjohtaja** Jemina Pietilä

**Johtoryhmän sihteeri** Pauli Seppälä

**Oppilashuoltoryhmä** Lotta Hirvas, Pia Huistinoja ja Heidi Airaksinen

**Kiinteistö- ja turvallisuusvastaava** Florian Rosner

**Koulutarvikevaraston ylläpito ja tilaukset** Maria Lankila

**Yhdysopettaja (yhdysvanhemmat ja päiväkotien yhdyshenkilö)** Hanna Mikkola

## Lukuvuoden 2016–2017 työ- ja loma-ajat

### Syyslukukausi 2016

pe 12.8. – to 22.12.2016

### Kevätlukukausi 2017

ma 9.1. – la 3.6.2017

### Tuleva viikonloppukoulupäivä

Avoimet ovet la 28.1.2017

### Juhlat ja lomat

Joulujuhla 21.12. klo 18 Korundissa

Joululoma 23.12.2016 – 8.1.2017

Kuukausi- ja Kalevala-juhla 3.3.2017 parilliset luokat

Hiihtoloma vko 10 6. – 12.3.2016

Pääsiäisloma 14. – 17.4.2017 (pe–ma)

Helaloma 25. – 26.5.2017 (to–pe)



# Rovaniemen STEINERKOULU

Viirinkankaantie 1, 96300 Rovaniemi

toimisto@rovaniemensteinerkoulu.fi

rehtori@rovaniemensteinerkoulu.fi

[www.rovaniemensteinerkoulu.fi](http://www.rovaniemensteinerkoulu.fi)

LUKUVUOSI 2016 - 2017

<b>Toimisto</b>			
Toimistosihtööri Minna Aikio-Halminen		p. 044 744 0795	toimisto@rovaniemensteinerkoulu.fi
<b>Opettajainhuone</b>		p. 045 875 2447 (ei tekstiviestejä)	rehtori@rovaniemensteinerkoulu.fi
<b>Vuosirehtori ja 5. luokan opettaja</b>	Paula Säynäjäkangas		p. 044 755 6239
<b>Luokanopettajat</b>	1. luokka	Katja Laurila	p. 044 721 9164
	2. luokka	Siru Lahtinen	p. 044 735 8718
	3. luokka	Hanna Mikkola	p. 044 741 3639
	4. luokka	Heidi Airaksinen	p. 044 745 7627
	6. luokka	Elina Ollanketo	p. 044 745 3642
	7. luokka	Jemina Pietilä	p. 044 735 9788
	8. luokka	Maria Lankila	p. 044 754 8697
	9. luokka	Lotta Hirvas	p. 044 750 4635
<b>Eurytmia</b>	Pia Huistinoja		p. 044 747 1486
<b>Saksa, englantia, puutyö</b>	Florian Rosner		p. 044 739 8063
<b>Saksa, ruotsi, englantia</b>	Pauli Seppälä		p. 044 747 0839
<b>Matematiikka, fysiikka</b>	Miia Vapa		p. 044 557 6747
<b>Pianokerho</b>	Kadri Joamets, Rovala		
<b>Huilukerho</b>	Laura Raudaskoski, Rovala		p. 0400 137 957
<b>ILTAPÄIVÄKERHO</b>	Anneli Haarahiltunen Trista Ramberg		p. 040 722 4782
<b>PÄIVÄKOTI LYYRA</b>	Johanna Keiski, Enna Mäki ja Carita Seikkula Mari Kenttälä ja Krista Kuusela		p. 040 327 8737 Lyyra p. 044 741 3570 Vega
<b>PÄIVÄKOTI AURELIA</b>	Nina Koivukangas, Tiina Malinen, Irja Illikainen		p. 040 001 7837 Aurelia
<b>TERVEYDENHOITAJA KOULUKURAATTORI HAMMASHUOLTO</b>	Johanna Mäntynen p. 040 168 4736 Ounasvaaran yläasteen tiloissa Poropolku 7 96400 Rovaniemi		- Tiistaisin vastaanotto steinerkoululla - Koulukuraattoripalvelut oppilashuoltoryhmän kautta - Hammashoitola kunkin oppilaan lähihoitolassa