

Ehkäisevän päihdetyön viikko

Tiistaina 5.11.2024		
9.00–9.45	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	8A
9.55–10.40	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	8B
10.50–11.35	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	L1B
13.20–14.05	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	L1A

Keskiviikkona 6.11.2024		
9.00–9.45	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	7A
9.55–10.40	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	L2A
13.20–14.05	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	7A

Maanantaina 11.11.2024		
12.05–12.50	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	9AB
12.45–13.30	Ehkäisevän päihdetyön oppitunnit	L2B

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKLU) Liikuntatalolla

Maanantaina 11.11.2024	
Sumeneeko ajatus – Liike freesaa	
9.00–9.30	8. luokan valinnaisryhmät, palloilu ja tekninen työ
9.30–10.00	8. luokan valinnaisryhmä, kuvataide
10.00–10.30	7. luokan ruotsin ryhmä
10.30–11.00	7. luokan englannin ryhmä
11.00–11.30	9. luokat

Maanantaina 11.11.2024	
Oletko sinä seuraava HarrastusSankari?	
12.50–13.20	Lukion 1.–3. luokat
Harrastusten ohjaamiseen liittyvä infotilaisuus	
<p>Harrastukset tuovat monelle iloa elämään. Harrastuksia ei kuitenkaan ole, jos kukaan ei niitä järjestä.</p> <p>Harrastusten järjestämiseksi tarvitaan monenlaista osaamista ja harrastusaktiiveja. Etelä-Karjala Liikunta ja Urheilu ry:n Harrastuksia lähellä -hankkeessa etsimme uusia toimijoita erilaisiin harrastuksiin. Halutessasi autamme löytämään tehtävän, johon osaamisesi sopii. Järjestämme myös maksutonta koulutusta.</p>	

Hyvinvointiviikon 18.-22.11.2024 tapahtumat

Maanantaina 18.11.2024					
alakoulu:		yläkoulu:		lukio:	
11.00–12.50	Liikenneturvan labyrintti pihalla aikataulun mukaan / EM			9.30–11.00 L3AB 11.30–13.00 L1AB, L4A 13.30–15.00 L2AB	Työpaja: <i>Ajattele positiivisesti ja unelmoi</i> Mediateekissa / Lukion tukiyhdistys
12.05–12.50 6a	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST				
12.50–13.20 pitkä välkkä		12.50–13.20 pitkä välkkä	Liikenneturvan labyrintti pihalla Rentouttava jooga *) lk 234 / KP	12.50–13.20 pitkä välkkä	
		14.10–14.55 7A, ryhmä 2	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST	13.20–14.05 L1B	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST

*) ennakoilmoittautuminen, enint.15 ilmoittautunutta

Tiistaina 19.11.2024					
alakoulu:		yläkoulu:		lukio:	
11.10–12.00	Teatteriesitys liikuntatalolla / Ahaa-teatteri				
12.50–13.20 pitkä välkkä		12.50–13.20 pitkä välkkä	Päiväunet Mediateekissa / Nuorisotyö	12.50–13.20 pitkä välkkä	Päiväunet Mediateekissa / Nuorisotyö
13.20–14.05 6b	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST				

Keskiviikkona – Lapsen oikeuksien päivä 20.11.2024

alakoulu:		yläkoulu:		lukio:	
8.30–9.30	Puuroaamiainen ruokalassa	8.30–9.30	Puuroaamiainen ruokalassa	8.30–9.30	Puuroaamiainen ruokalassa
		9.00–11.35 7. ja 8. luokat	Mielen hyvinvointi luokissa / kuraattori		
12.50–13.20 pitkä välkkä		12.50–13.20 pitkä välkkä	Kahvivälkkä ruokalassa / Nuorisotyö Tietovisa auditoriossa / Nuva	12.50–13.20 pitkä välkkä	Kahvivälkkä ruokalassa / Nuorisotyö

Torstaina 21.11.2024

alakoulu:		yläkoulu:		lukio:	
	Syötävät ötökät - ruokataidetta luokissa/ PT, KP				
11.10–12.45	Suomenhevonen Gere pienten piha, hiekkakenttä / Onnen hevoset, EM			12.05–12.30 L2AB	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST
12.50–13.20 pitkä välkkä		12.50–13.20 pitkä välkkä	Suomenhevonen Gere lentopallokenttä / Onnen hevoset Rentouttava jooga *) Mediateekissa / KP	12.50–13.20 pitkä välkkä	KV-kahvit neukkarissa 244 / Nuorisotyö
		14.10–14.55 8A	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST		

*) ennakoilmoittautuminen, enint. 15 ilmoittautunutta

Perjantaina 22.11.2024					
alakoulu:		yläkoulu:		lukio:	
9.00–9.45 5a	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST			8.00–8.45 L1A	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST
	Syötävät ötökät - ruokataidetta luokissa / PT, KP	12.05–12.50 7A ryhmä 1	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST		
9.45–12.00 6a, 6b, 6c	Elokuvaesitys auditoriossa				
12.50–13.20 pitkä välkkä 5a, 5b, 5 c 6a, 6b, 6c	Lautapelejä neukkarissa 244 / Nuorisotyö	12.50–13.20 pitkä välkkä 8A, 8B 9A, 9B	Käsihoitoa pareittain *) luokka 219 / Kauneushoitola Zaida	12.50–13.20 pitkä välkkä	Tietovisa auditoriossa / Nuva
		13.20–14.00 8A, 8B 9A, 9B	Käsihoitoa pareittain *) luokka 219 /Kauneushoitola Zaida		
		14.10–14.55 8B	Musiikin kuuntelua tunnilla / ST		

*) ennakoilmoittautuminen, enint.?? ilmoittautunutta

Lisäksi:

- Nuorisopalvelut virittää koko hyvinvointiviikon ajaksi ruokalan aulaan ”pyykkinarun”, johon ripustetaan Onnen pyykkiä. Ohjeistus: mikä tekee sinut tänään onnelliseksi? Kirjoita asia lapulle ja ripusta se narulle.
- koulunuorisotyöntekijä Niina Loisa on paikalla yläkoulun ja lukion ruokailussa koko viikon – tarjolla juttu- ja ruokaseuraa

Muuta mukavaa

Tiistaina 26.11.2024		
12.50–13.20	Musiikkimaalausta kuvisluokassa	kaikille oppilaille

Perjantaina 29.11.2024		
12.50–13.20	Musiikkimaalausta kuvisluokassa	kaikille oppilaille

Keskiviikkona 4.12.2024		
9.00–13.20	Varattavissa hieronta-aikoja (15 min.) koulupäivän lomaan hieroja Mervi Hatiselta, Mediateekki	lukiolaisille

Ajattele positiivisesti ja unelmoi - työpaja lukiolaisille

Tämä työpaja on täynnä valoa ja voimaa, ja se on suunniteltu auttamaan opiskelijoita löytämään uusia tapoja kohdata arjen haasteet raikkaalla ja rennolla otteella. Työpajassa syvennymme kahteen keskeiseen teemaan, jotka ovat elintärkeitä henkiselle hyvinvoinnille ja oman polun löytämiselle: positiivisen ajattelun merkitys ja unelmoinnin tärkeys. Luvassa on inspiroivia keskusteluja, henkilökohtaisia oivalluksia ja käytännön työkaluja, jotka auttavat opiskelijoita luomaan tasapainoisemman elämän.

1. Elämänlaatua Positiivisella Ajattelulla

- Mikä on positiivinen ajattelu? Oppilaat oppivat ymmärtämään, mitä positiivinen ajattelu on ja se voi konkreettisesti keventää elämän taakkaa ja tehdä jokapäiväisistä tehtävistä sujuvampia.
- Alitajunnan voima: Tutustumme alitajunnan rooliin jokapäiväisessä toiminnassamme ja sen salaisen voiman hyödyntämiseen. Oppilaat oppivat, miten helposti voit kääntää ajattelua myönteisemmäksi ja kuinka tämä muutos voi vapauttaa rajoittavista uskomuksista.

2. Unelmat ja Tavoitteet – Avaimet Onnellisuuteen

- Tunnistetaan sekä suuret että pienet unelmat ja selvitämme, miksi jokaisen unelman takana tulisi olla suunnitelma.
- Jokainen saa hetken miettiä omaa tulevaisuuttaan ja suunnitella konkreettisia askeleita unelmien saavuttamiseksi. Unelmat ja tavoitteet tukevat kestäväää positiivisuutta ja vahvistavat kykyä selviytyä.

Työpaja on erittäin interaktiivinen ja sisältää helppoja harjoituksia ja pohdintatehtäviä.

Milloin: 18.11.2024

Toteutus: 3 x 90 min työpaja. Ensimmäinen klo 9.30–11, seuraava 11.30–13 ja viimeinen klo 13.30–15

Kuka olen?



Olen Tarja Kupias, mentaalivalmentaja, positiivisuuspuhujana, tavoitevalmentaja ja naurujoogaohjaaja. Olen reilun 10 vuoden aikana valmentanut työyhteisöjä, opiskelijoita ja yksityishenkilöitä, sekä käynyt puhumassa lukuisissa yritysten ja yhdistysten tilaisuuksissa mm. positiivisuuden voimasta.

Missioni on saada ihmiset oivaltamaan positiivisen ajattelun valtavan voiman ja unelmien tärkeyden elämässä, naurun voimaa unohtamatta.

Olen myös kirjailija. Olen kirjoittanut naurusta kertovat kirjan yhdessä Laura Koverskoin kanssa. ”Naurattava elämä” julkaistiin keväällä 2021.

Parhaillaan teen podcast-sarjaa ikääntymiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. ”Epäsopiva? syntymävuosi” on kuultavissa Suplassa ja Spotifyssa.

Työpajan järjestäjä: Lukion tukiyhdistys