

Erityisesti lukiossa

Ohjaus- ja tukitoimien kehittäminen lukiokoulutuksessa

Kerttulin lukion ryhmäohjauksen vuosikello

Lähtökohta: Ryhmäohjaustunneille kaivattiin konkreettisia materiaaleja, joita voisimme hyödyntää vuodesta toiseen. Ehdottomasti tärkeää mielestämme oli antaa opiskelijoille työkaluja oman opiskelun tehostamiseksi. Samalla halusimme tarjota heille myös vinkkejä hyvinvointinsa ylläpitämiseksi stressaavan opiskelun keskellä.

1. Ryhmäohjausmateriaalit

	YKKÖSET	KAKKOSET	KOLMOSET
1. JAKSO	Ajankäytön hallinta Opiskelun rytmittäminen	Motivaatio Kirje itselle – palautus syksyllä	YO-info
2. JAKSO	Opiskelutekniikat Miten lukiossa opiskellaan: <ul style="list-style-type: none">- oma vastuu- alleviivaus- muistiinpanot- keskittyminen- HARJOITE Koeviikko: vastaamisen harjoittelu? Kirje vanhemmille	Opiskelustrategiat Oman opiskelun arviointi	Palautuminen ja kuorittuminen opiskelussa
3. JAKSO	<ul style="list-style-type: none">• Fyysisen ja psyykkisen opiskelukyvyn ylläpito: Hartijat ja istumalihakset kuntoon (Embrace yourself)• Uni• Kirje vanhemmilta	Stressinhallinta	<ul style="list-style-type: none">• YO-kokeen taukojumppa (Embrace yourself)• Jumppaliikkeet vessatauolla – Patrik video• Tauotus kesken kokeen
4. JAKSO	Multitaskaus on syvältä	Itseluottamus,	

Erityisesti lukiossa

Ohjaus- ja tukitoimien kehittäminen lukiokoulutuksessa

		Positiivinen itsepuhe	
5. JAKSO	Valinnat Kerttulimazing Race	Valinnat	Valinnat

2. Yhteisöllisyys-tempaukset

- Ystävänpäivän etkot: tutustumista yli ryhmärajojen
- Kerttulin nimipäivä (tietovisa)

3. Opiskelustrategiavinkki-julisteet ryhmänohjausten aiheista