

1.vuoden opiskelijoiden huoltajailta

TIISTAI 20.1.2026 klo 18.00

Marianna Sydänmaanlakka, rehtori

Saara Koskelainen, 25-vuositasorehtori, vararehtori, erityisopettaja

Olli Majaluoma, opinto-ohjaaja

Sami Sirviö, 25-vuositasoryhmänohjaaja, MA-ope



Tikkurilan lukio

Tilussa arvostetaan yksilöllisyyttä, rakennetaan yhteisöllisyyttä ja kannustetaan oppimaan.

Haluamme, että jokainen yhteisömme jäsen voi hyvin ja löytää omat voimavaransa.

Tikkurilan lukioon olet tervetullut omana itsenäsi.



Illan ohjelma TI 20.1.2026

18.00 - 18.45

- Rehtori Marianna Sydänmaanlakan tervehdys
- Vararehtori ja vuositasorehtori Saara Koskelaisen tervehdys
- Lukiopsykologi Jenny Uusikivi: Kouluterveyskyselyn tulokset
- Opinto-ohjaaja Olli Majaluoman puheenvuoro yo-tutkinnon ja lukio-opintojen suunnittelusta
- 1.vuoden ryhmänohjaajien vuositasovastaava Sami Sirviön tervehdys



Rehtorin tervehdys

- Lukion arki
- Sinnikkyys – Keskittyminen -
Vaativat sisällöt
- Huoltajalla tärkeä
kannustusrooli itsenäistyvän
nuoren rinnalla

Esitykset TILUN Kaarna-salissa

KE 21.1. klo 19
TO 22.1. klo 19

VAPAA PÄÄSY



Kouluterveyskysely

- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen erityisen tärkeää:



Kouluterveyskyselyn tulokset OHR:n näkökulmasta

Jenny Uusikivi
opiskeluhuollon psykologi



Kouluterveyskysely

Ruokailu



- Kyselyn mukaan koululounaan laatu ja maku ovat opiskelijoiden mielestä parantuneet edelliseen kyselyyn verrattuna.
 - Valtakunnallisesti tulos on kuitenkin vielä heikompi kuin muualla Suomessa.
- Koululounaan syö päivittäin 45% opiskelijoista (55% pojat ja 37% tytöt)
 - Mahdollinen vaikutus jaksamiseen
 - Korvataanko epäterveellisillä vaihtoehdoilla?
- Noin puolet Tilun opiskelijoista syö aamupalaa joka arkipäivä.

Opiskelijoille maksuton aamupuuro on tarjolla päivittäin Tamarabellassa.

Kouluterveyskysely

Mieliala ja jaksaminen

- **43% Opiskelijoista on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12kk:n aikana**
 - o pojat 29% , tytöt 55%
- **Opiskelijoista yli kolmannes on kokenut uupumusta ja väsymystä päivittäin**
 - o Pojat 30%, tytöt 47%
- **Vain noin puolet opiskelijoista nukkuu arkisin yli 8 tuntia yössä**
 - o Pojat 52%, tytöt 43%

Huoltajia kannustetaan keskustelemaan näistä asioista nuorten kanssa.

Kouluterveyskysely

Vuorovaikutus kodeissa

- 72% nuorista kokee, että voi keskustella asioistaan vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa

Kodin tuki on nuorille erittäin tärkeää.

Pidetään huolta, että keskusteluyhteys nuorten kanssa säilyy.

Olkaa kiinnostuneita nuorten kuulumisista ja jaksamisesta.

Jos koette, että nuori tarvitsee enemmän tukea, kuin mitä kotona pystytte tarjoamaan, niin koulusta on saatavissa monenlaista tukea matalalla kynnyksellä. Myös huoltaja voi olla yhteydessä opiskeluhuoltoon.

OPIKSELUHUOLLON TYÖNTEKIJÄT TIKKURILAN LUKIOSSA 2025-26

Älä jää huoliesi kanssa yksin, me autamme! Kätevimmin saat meihin yhteyden Wilma-viestillä.



Krista Latvala
Psylogogi

Ryhmät A-E, aikuislukio
puh. 040 546 2568
Paikalla ti-to



Sari Moisas
Kuraattori

Ryhmät H-M, IB,
aikuislukio
puh. 040 525 3935
Paikalla ma-pe



Ulla Rantanen
Terveystenhoitaja

Ryhmät A-F, IB,
pidentäjät, aikuislukio
Puh. 0400 976 726
Paikalla ma-pe



Rupali Parekh
Psylogogi

Ryhmät F, G, H, IB
puh. 040 596 4121
Paikalla ma-to



Teppo Kotilainen
Kuraattori

Ryhmät A-G ja pidentäjät
puh. 040 832 5944
Paikalla ma-pe



Noora Viitasalo
Terveystenhoitaja

Ryhmät G-M, pidentäjät,
aikuislukio
Puh. 040 612 0674
Paikalla ma-pe



Jenny Uusikivi
Psylogogi

Ryhmät I-M, pidentäjät,
TUVVA
Puh. 0406216116

Vararehtorin/vuositasorehtorin tervehdys

Saara Koskelainen

Oppivelvollisuus:

- Huoltajan seurantavastuu (Wilman käyttö aktiivisesti!)
- Opintojen edistymisen seuranta: aineenopettaja, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja, vuositasorehtori, rehtori
- Opiskeluhuollon toimijat yhteistyössä: kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat
- Oppimisen tuki: erityisopettajat, opiskeluvalmentaja
- Poissaolot, lomat, myöhästymiset

Vararehtorin/vuositasorehtorin tervehdys

Saara Koskelainen

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen erityisen tärkeää:

- Yhteiset pelisäännöt opintojaksoilla (keskustelu opettajan kanssa, arviointikriteerit, aikataulut, ryhmäyttäminen)
- Läsnäolon taidot: puhelinta ei tarvita oppitunnilla, ellei siitä erikseen sovita --
> reppuun!

Lukio-opinnot opinto-ohjaajan kertomana

- lukio-opinnot ja opintovalinnat
- ylioppilaskirjoitukset
- lyhyesti lukio-opintojen merkityksestä jatko-opintoihin hakeutumisessa

Kun ajattelen lukio opintoja 2.periodin jälkeen minusta tuntuu



Lukiosta saa kaksi todistusta

Lukion päättötodistus

- Lukion oppimäärä 150 opintopistettä (op)
- Pakolliset opinnot ja valtakunnalliset 20 op

Ylioppilastutkintotodistus

→ Yo-todistusta ei voi saada ilman lukion päättötodistusta!

ESIMERKKILUKIO
Esimerkkelukio
LUKION PÄÄTTÖTODISTUS
Alueen nimi 0000000000

Opinnot	Opinnot	Arvosana
Alueen nimi 0000000000	1	5
Alueen nimi 0000000000	2	4
Alueen nimi 0000000000	3	3
Alueen nimi 0000000000	4	2
Alueen nimi 0000000000	5	1
Alueen nimi 0000000000	6	5
Alueen nimi 0000000000	7	4
Alueen nimi 0000000000	8	3
Alueen nimi 0000000000	9	2
Alueen nimi 0000000000	10	1
Alueen nimi 0000000000	11	5
Alueen nimi 0000000000	12	4
Alueen nimi 0000000000	13	3
Alueen nimi 0000000000	14	2
Alueen nimi 0000000000	15	1
Alueen nimi 0000000000	16	5
Alueen nimi 0000000000	17	4
Alueen nimi 0000000000	18	3
Alueen nimi 0000000000	19	2
Alueen nimi 0000000000	20	1
Alueen nimi 0000000000	21	5
Alueen nimi 0000000000	22	4
Alueen nimi 0000000000	23	3
Alueen nimi 0000000000	24	2
Alueen nimi 0000000000	25	1
Alueen nimi 0000000000	26	5
Alueen nimi 0000000000	27	4
Alueen nimi 0000000000	28	3
Alueen nimi 0000000000	29	2
Alueen nimi 0000000000	30	1
Alueen nimi 0000000000	31	5
Alueen nimi 0000000000	32	4
Alueen nimi 0000000000	33	3
Alueen nimi 0000000000	34	2
Alueen nimi 0000000000	35	1
Alueen nimi 0000000000	36	5
Alueen nimi 0000000000	37	4
Alueen nimi 0000000000	38	3
Alueen nimi 0000000000	39	2
Alueen nimi 0000000000	40	1
Alueen nimi 0000000000	41	5
Alueen nimi 0000000000	42	4
Alueen nimi 0000000000	43	3
Alueen nimi 0000000000	44	2
Alueen nimi 0000000000	45	1
Alueen nimi 0000000000	46	5
Alueen nimi 0000000000	47	4
Alueen nimi 0000000000	48	3
Alueen nimi 0000000000	49	2
Alueen nimi 0000000000	50	1
Alueen nimi 0000000000	51	5
Alueen nimi 0000000000	52	4
Alueen nimi 0000000000	53	3
Alueen nimi 0000000000	54	2
Alueen nimi 0000000000	55	1
Alueen nimi 0000000000	56	5
Alueen nimi 0000000000	57	4
Alueen nimi 0000000000	58	3
Alueen nimi 0000000000	59	2
Alueen nimi 0000000000	60	1
Alueen nimi 0000000000	61	5
Alueen nimi 0000000000	62	4
Alueen nimi 0000000000	63	3
Alueen nimi 0000000000	64	2
Alueen nimi 0000000000	65	1
Alueen nimi 0000000000	66	5
Alueen nimi 0000000000	67	4
Alueen nimi 0000000000	68	3
Alueen nimi 0000000000	69	2
Alueen nimi 0000000000	70	1
Alueen nimi 0000000000	71	5
Alueen nimi 0000000000	72	4
Alueen nimi 0000000000	73	3
Alueen nimi 0000000000	74	2
Alueen nimi 0000000000	75	1
Alueen nimi 0000000000	76	5
Alueen nimi 0000000000	77	4
Alueen nimi 0000000000	78	3
Alueen nimi 0000000000	79	2
Alueen nimi 0000000000	80	1
Alueen nimi 0000000000	81	5
Alueen nimi 0000000000	82	4
Alueen nimi 0000000000	83	3
Alueen nimi 0000000000	84	2
Alueen nimi 0000000000	85	1
Alueen nimi 0000000000	86	5
Alueen nimi 0000000000	87	4
Alueen nimi 0000000000	88	3
Alueen nimi 0000000000	89	2
Alueen nimi 0000000000	90	1
Alueen nimi 0000000000	91	5
Alueen nimi 0000000000	92	4
Alueen nimi 0000000000	93	3
Alueen nimi 0000000000	94	2
Alueen nimi 0000000000	95	1
Alueen nimi 0000000000	96	5
Alueen nimi 0000000000	97	4
Alueen nimi 0000000000	98	3
Alueen nimi 0000000000	99	2
Alueen nimi 0000000000	100	1



Lukio-opintojen eteneminen

Periodiin valitaan 5-7 opintojaksoa.

1. ja 2. vuonna opintojaksoja valitaan viiteen periodiin.

Abivuonna 4. periodi on rauhoitettu ylioppilaskirjoituksia ja niihin valmistautumista varten.

	1. periodi	2. periodi	3. periodi	4. periodi	5. periodi	
1. vuosi	12 op	12 op	12 op	12 op	12 op	= 60 op
2. vuosi	12 op	12 op	12 op	12 op	12 op	= 120 op
3. vuosi	noin 10 op + SYKSYN YO	noin 10 op	noin 10 op	LUKU-LOMA + KEVÄÄN YO	X	= 150 op

3 vuodessa valmistuvan lukkari

	Ma 12.01.	Ti 13.01.	Ke 14.01.	To 15.01.	Pe 16.01.
08:30	1: RUB12.31 22Spy 3.010	5: ENA02.352 5: OP01.352 21EBR SAu 2.010	3: YH01.33 31EME 2.039		5: ENA02.352 5: OP01.352 21EBR SAu 2.010
10:00	2: MAB02.32 35MOK 3.046	6: FY01+2.36 36AHA 2.059		3: YH01.33 31EME 2.039	6: FY01+2.36 36AHA 2.059
11:25	3: YH01.33 31EME 2.039	1: RUB12.31 22Spy 3.010	2: MAB02.32 35MOK 3.046	7: FI01.37 34INU 3.049	7: FI01.37 34INU 3.049
13:30		91: RO1.M 21EBR 2.010 7: FI01.37 34INU 3.049	5: ENA02.352 5: OP01.352 21EBR SAu 2.010	1: RUB12.31 22Spy 3.010	2: MAB02.32 35MOK 3.046
15:00			6: FY01+2.36 36AHA 2.059		

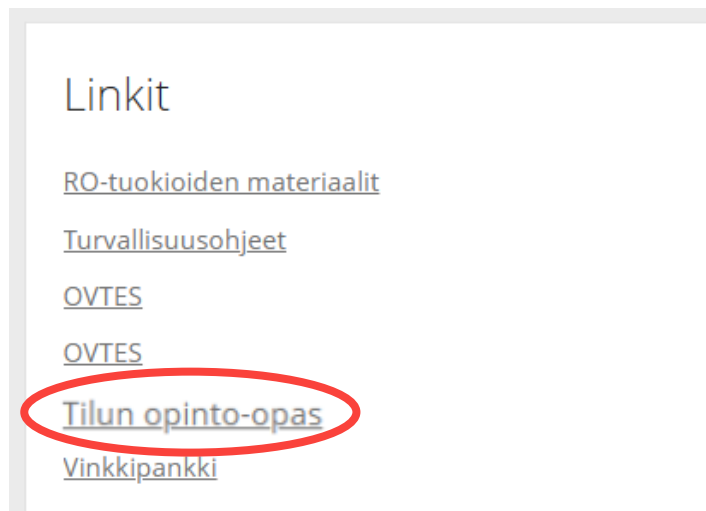
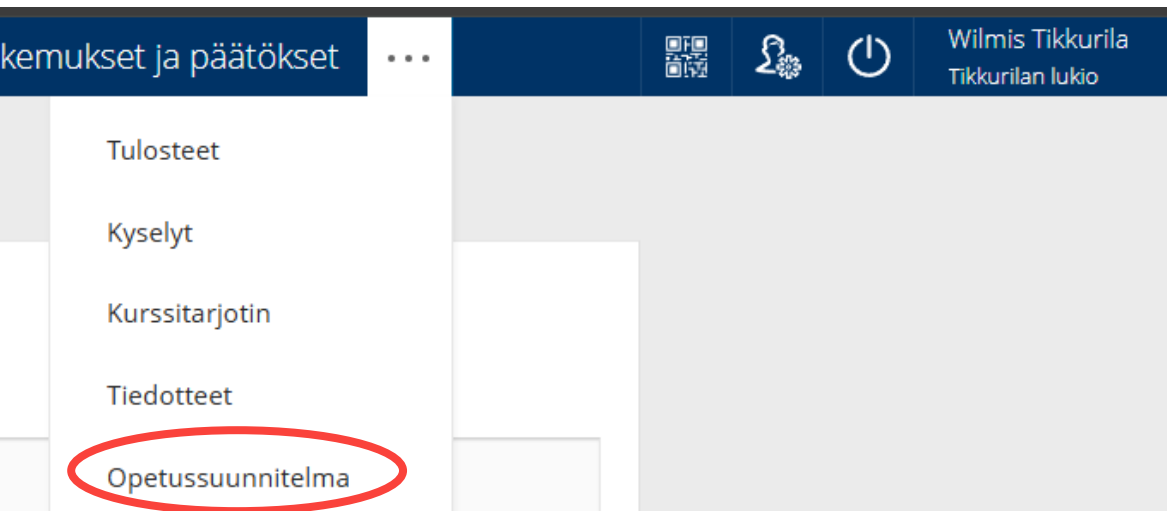
Opintovalinnat toiselle opiskeluvuodelle

- Alustavat opintovalinnat tehdään nyt **1.2. mennessä**.
- Työjärjestykset tehdään **huhtikuussa**.
- Abivuoden opintovalinnat tehdään 2. vuoden keväänä.

Keskustelkaa kotona lukio-opinnoista ja oppiaineista. Millaisen lukiokokemuksen nuori haluaa?

Wilman opetussuunnitelma suunnittelun apuna

Wilmassa on opetussuunnitelma, josta löytyy ainekohtaisesti tiedot opintojaksojen sisällöstä, suoritusjärjestyksestä ja suosituksista yo-kokeita varten.



Lukio-opintojen pidentäminen

- Pidentämissuunnitelma tehdään opinto-ohjaajan kanssa.
- Alaikäisen opiskelijan kohdalla olemme aina yhteydessä myös huoltajiin
- Suunnitelmia tehdään kakkosvuonna

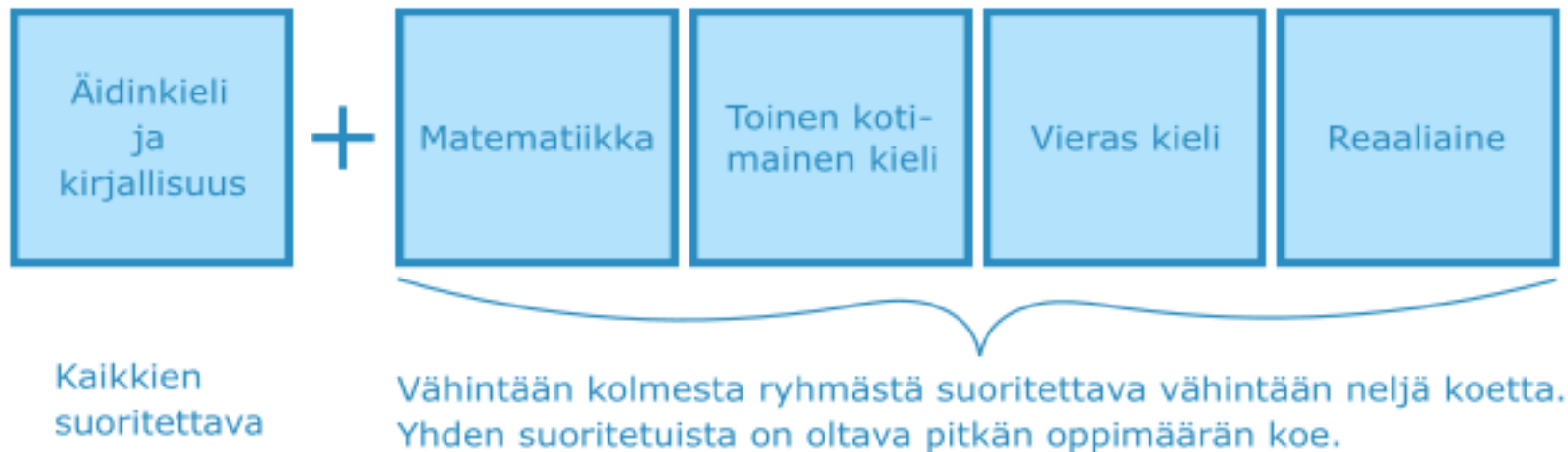
3,5 vuodessa valmistuvan lukkari

	Ma 12.01.	Ti 13.01.	Ke 14.01.	To 15.01.	Pe 16.01.
08:30	1: KUS08.31 20JRA 2.099	5: ELOS06.35 110APE 2.046	3: ENA06.331 22THE 2.010	4: BI02+3.34 12SKO 1.052	5: ELOS06.35 110APE 2.046
10:00			4: BI02+3.34 12SKO 1.052	3: ENA06.331 22THE 2.010	
11:25	3: ENA06.331 22THE 2.010	1: KUS08.31 20JRA 2.099		7: LIS12.37 10KJA 10KRSA 1.144	7: LIS12.37 10KJA 10KRSA 1.144
13:30	4: BI02+3.34 12SKO 1.052	92: ROZ.A 31ALHO 2.036 7: LIS12.37 10KJA 10KRSA 1.144	5: ELOS06.35 110APE 2.046	1: KUS08.31 20JRA 2.099	
15:00					

4 vuodessa valmistuvan lukkari

	Ma 12.01.	Ti 13.01.	Ke 14.01.	To 15.01.	Pe 16.01.
08:30		5: YH03.35 32EEPA 3.026			5: YH03.35 32EEPA 3.026
10:00	2: MAB02.32 35MOK 3.046	6: ENA02.362 6: OP01.362 22Spy OMA 3.010			6: ENA02.362 6: OP01.362 22Spy OMA 3.010
11:25			2: MAB02.32 35MOK 3.046	7: RUB12.37 25EILL 3.008	7: RUB12.37 25EILL 3.008
13:30		91: RO1.J 34TLA 3.049 7: RUB12.37 25EILL 3.008	5: YH03.35 32EEPA 3.026		2: MAB02.32 35MOK 3.046
15:00			6: ENA02.362 6: OP01.362 22Spy OMA 3.010		

Ylioppilastutkinto - 5 pakollista koetta



Lisäksi voi suorittaa ylimääräisiä kokeita.

Ylioppilastutkintosuunnitelma

Alustava suunnitelma on jo tehty opotunneilla

Auttaa suunnittelemaan 2. vuoden lukio-opintoja

Yo-suunnitelmaa voi muuttaa.

Vasta yo-kokeeseen ilmoittautuminen on sitova. Suurin osa ilmoittautuu ensimmäisiin yo-kokeisiinsa 2. vuoden keväällä.

Yo-suunnitelmaan kannattaa valita aineita



- joissa motivoituu
- joissa pärjää
- (joita tarvitsee jatko-opinnoissa)

Ylioppilaskokeiden suorittaminen



- Kokeita voi kirjoittaa syksyisin ja keväisin
- Suositeltavaa on kirjoittaa 1 - 2 ainetta abivuoden syksyllä sekä 3 - 4 ainetta keväällä. Muunlaiset suunnitelmat esim. pidentäjien suunnitelma tehdään opon kanssa.
- Jotkut koepäivät voivat sattua samalle päivälle
- Syksylle kannattaa valita aineita, joita jaksaa lukea kesän aikana
- 3. vuoden keväällä noin kuukauden lukuloma (hiihtoloma!)

Erityisjärjestelyt YO



- LUKI-vaikkeudet ym. -> erityisopettaja (kokeiltava lukion aikana)
 - Hakala Heli HHA Erityisopettaja, 25A-F,
 - Koskelainen Saara KOSA Erityisopettaja, 25G-J
 - Kujala Kaisu-Maija KKUJ Erityisopettaja, 25K-M
- Vieraskieliselle kokelaalle, jolla on puutteita opetuskielen hallinnassa, voidaan hakemuksesta myöntää erityisjärjestelynä kaksi tuntia lisäaikaa muissa kuin vieraan kielen kokeissa -> S2-koordinaattori Jaana Siitonen
- Sairaus tai vamma --> apulaisrehtori Marianne Heikkilä

Korkeakouluun voi päästä montaa reittiä



- **Valintakoe**
- **Todistusvalinta** (pääsääntöisesti 50 - 70 % hakijoista valitaan tällä)
 - [Ammattikorkeakoulujen todistusvalinta pisteytykset](#)
 - [Yliopistojen todistusvalinnan pisteytykset](#)
- **Muita valintatapoja** mm.:
 - valintakurssi (esim. Sosiaalitieteiden ja yhteiskuntatutkimuksen valintayhteistyössä)
 - avoimen yliopiston/AMK:n opintojen perusteella hakeminen,
 - kilpailut (MAOL),
 - SAT-kokeen pisteet...

Aikaa kysymyksille

Kiitos!



RO-vuositasovastaava Sami Sirviö



- Kevätlukukausi on alkanut joululoman jälkeen tehokkaasti ja opiskelijat alkavat sopeutua lukion vaatimukseen
 - Opiskelijan oma vastuu opinnoista (läsnäolo, keskittyminen tunneilla, osallistuminen, läksyjen tekeminen, tehtävien palautus ajallaan, aikatauluttaminen)
 - Etenemisnopeus opintojaksoilla, isommat opintokokonaisuudet ja vaatimustasojen kasvaminen
 - Jakson päätösviikot (koeviikot)
- Ryhmänohjaajan vastuulla ovat seuraavat asiat
 - Opintojen edistymisen seuranta
 - Poissaolojen seuraaminen
 - Tiedottaminen oppilaille (RO-tuokiot aina tiistaisin) ja huoltajille
 - Haastattelut
 - Yhteistyö opiskelijahuollon kanssa
 - Tukea opiskelijaa

Mitä RO:t toivovat huoltajilta



- Poissaolojen seuraaminen Wilmasta ja niiden selvittäminen (selvitykseen aina mukaan syy poissaoloon)
 - Luvallinen selvitetty – esim. Sairastuminen tai hammaslääkäri
 - Luvaton selvitetty – esim. Pommiin nukkuminen tai ajotunti
 - Nyrkkisääntö: liialliset poissaolot vaikuttavat opintojakson arvosanaan tai pahimmillaan aiheuttavat opintojakson suorittamisen keskeytymisen (K)
 - Loma-anomukset ennen lomaa tehdään huoltajan Wilmassa
 - Älä anna huoltajatunnuksia nuoren käyttöön
- Opintosuoritusten seuraaminen Wilmasta
 - 4 hylätty arvosana, Z kesken oleva suoritus, K keskeytynyt suoritus
 - 3 vuoden opinnoissa kertymä 1.lukiovuotena 60 opintopistettä
- Seuratkaa nuoren jaksamista
 - Riittävä yöuni
 - Syöminen
 - Kaverit
 - Harrastukset
- Ja laittakaa rohkeasti viestiä koululle
 - Jos epävarma kenelle viesti, niin viestikää omalle ryhmänohjaajalle

Wanhat tanssit pe 12.2.2027



- Juhlitaan kakkosten nousua koulupolun vanhimmiksi oppilaiksi
- Pyritään välttämään "kilpavarustelua" eli tarpeettomien kustannusten kasvua
 - Toivotaan ettei käydä hankkimaan limusiineja tms. pröystäilykierrettä
 - Kohtuullisuus kampaajien, meikkaajien, yms. kohdalla
 - Puvun hankinta vuokraamalla tai käytettynä (jälleenkäyttöarvo usein aika matala)
 - Pukukoodia ei virallisesti ole, mutta toivotaan juhlavaa pukeutumista
 - Ei piikkikorkoja, vaan maltilliset tanssiin sopivat korot
- Kun sovitaan parin kanssa tansseihin lähdöstä, kesken projektin parin hylkääminen on iso ongelma -> vain yhdessä neuvotellen
- Tarkoitus on mahdollisista haasteista huolimatta viettää vapaaehtoinen kiva opiskeluprojekti ja tanssia vanhat tanssit. Tanssien harjoittelu periodissa 3 (joulu-tammikuu)



Kiitos!

Kuva: N. Dinonen

