

A Kaupunki

Oppilaat karkottavat stressiä rentouttavalla liikunnalla Tikkurilassa

Useissa pääkaupunkiseudun lukioissa oppilaille tarjotaan stressinhallintakursseja.

Daniela Hassinen

PALLO lentää komeasti lentopallon yllä lakanaan. Verkon toisella puolella kaksi pelaajaa palauttavat pallon omalla lakanallaan.

Tikkurilan lukion oppilaita naurattaa, kun pallo lentääkin ohi.

Meneillään on lukion viimeisen vuoden opiskelijoille suunnattu stressinhallintakurssi. Pallopelin tarkoitus on laukaista jännitystä ja rentouttaa.

"On mukavaa, kun pelistä on poistettu kilpailuhenkisyys", Tikkurilan lukion abiturienti **Sampsu Suvivuo** sanoo.

Stressinhallintakurssilla harjoitellaan vuorovaikutustilanteita, rentoutumista ja valmistaudutaan elämän vaikeisiin tilanteisiin. Käytännön tunteita ovat leikkisiä ja liikunnallisia. Kurssin aikana käydään myös avoimissa.

Toiminnan lisäksi stressinhallintaa perehdytään kursseilla teorian avulla.

"Teorian ja käytännön jako samalle kurssille on mukavaa, koska ne kohtaavat hyvin luokkamaailmassa", Suvivuo kertoo.

TIKKURILAN lukiossa stressiä on käsitelty oppilaiden kertomuksilla omista kokemuksistaan stressistä selviytymisestä. Lisäksi on luettu erilaisia leh-



INA MIKKOLA

Anela Icgic (vas.), Sukhman Gill, Annukka Ollila ja Sampsu Suvivuo rentoutuvat.

tiartikkeleita stressin lievittämisestä.

Aloite kurssien järjestämiseen tuli sekä oppilailta että opettajilta.

Abiturienti **Maija Silvo** uskoo kurssista olevan apua, vaikka on käynyt kurssia vasta kaksi kertaa.

"Auttaa, kun oppii tuntemaan itsensä paremmin", hän sanoo.

LUKION psykologian ja uskonnon lehtori **Maija Ferchenin** mukaan kurssit ovat vastapainoa lukion teoriapainotteisuudelle ja istumiselle.

"Stressi on nykypäivän suuri ongelma. Moni kokee esimerkiksi aikatauluihin ja tehtävien vaatavuuteen liittyvää ahdistusta."

Ferchen ei näe, että vika olisi yksin koulujärjestelmässä. Hänestä oppilaita ei saa päästää liian helpolla.

"Ehkä pitäisi huomioida paremmin nuorten yksilöllinen kyky kestää ja ottaa vastaan stressiä."

Sampsu Suvivuo vakuuttaa, ettei hän ole tullut kurssille helpon kurssimerkinän toivossa.

"Haluan oppia hallitsemaan stressiä, ettei se häiritse koulutyötä tai muuta elämää. Li-

säksi jatko-opintoihin pyrkiminen aiheuttaa stressiä", hän kertoo.

TAUSTA

Aloite kurssihin tuli oppilailta

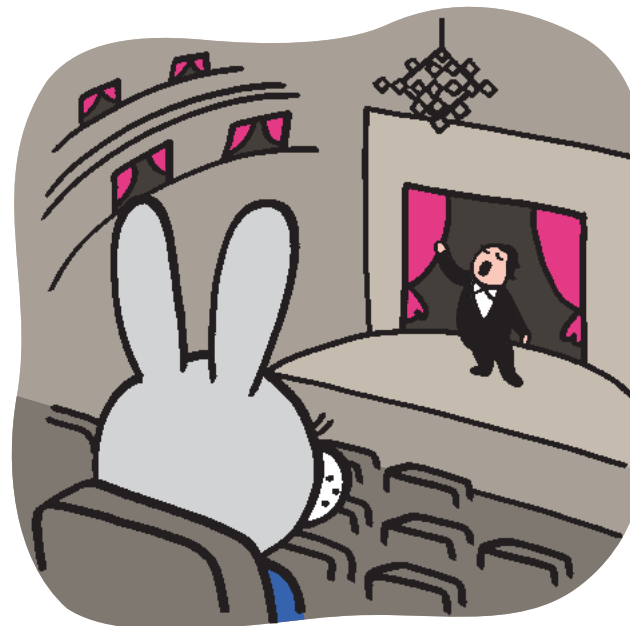
Tikkurilan lukion lisäksi stressinhallintakursseja järjestetään ainakin Alppilan, Resson ja Koillis-Helsingin lukioissa. Aloite stressinhallintakurssien järjestämiseen on tullut oppilailta, lukioista kerrotaan. Kurssit sisältävät usein psykologian- ja liikunnankursseihin.

Niiden suosio vaihtelee lukioittain. Esimerkiksi Alppilan lukiossa kurssin käy yli puolet abiturienteista. Tunnin aikana kokeillaan paria leikkisää peliä ja lopuksi tehdään mielikuva- ja rentoutusharjoitusta.

JOULUKALENTERI 6. 12.

Täältä äkkiä ulos!

JENNI TUOMINEN



"PRRR!" hälyttimet soivat. Cittykani Elli säikähti ja pinkaisi juoksuaan.

"Takaasin, vandaali! Et sinä minulta karkuun juoksel!" huusi iso, poliisipukuinen mies.

ELLI ei pysähtynyt, vaan jatkoi juoksuaan.

Pian hän saapui suuren talon luokse. Ooppera, Elli luki portin yläpuolelta.

Elli huomasi istuvansa mukavasti suuren salin tuolis-

sa ja lavalla seisoivat miehen ja lauloivat.

"On itsenäisyyspäivä Suomenmaan, sitä kanssa juhli nyt saan..."

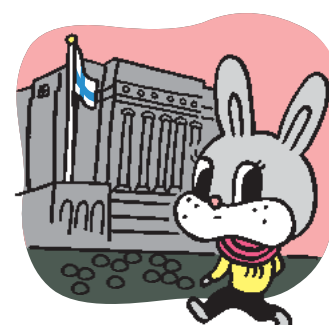
"**HIRVEÄÄ!** Korvia särkevää", Elli ajatteli.

"Täältä täytyy päästä pois. Mutta miten?"

Ovella näyttää seisovan vartija, ja näyttämöllä on miehiä keihäät kädessään.

Aliisa Honkanen, 9

Jatka Ellin seikkailuja. Viereinen kuva on vihje, minne Elli seuraavaksi suuntaa. Kirjoita korkeintaan sadan sanan tarina ja lähetä se tänään klo 16:een mennessä osoitteeseen hs.joulukalenteri@hs.fi. Yksi tarinasta julkaistaan Helsingin Sanomien kaupunkiosaston sivulla. Arvomme kirjoittajien kesken pikku palkintoja, joten liitä mukaan nimesi, ikäsi ja osoitteesi.



Vantaa hoitaa puistoja yli tuplasti vähemmällä rahalla kuin Helsinki

VANTAAN kaupunki kuluttaa rahaa puistojen ylläpitoon yli kaksi kertaa vähemmän kuin Helsinki.

Vantaa panee viheralueiden hoitoon 10,2 euroa asukasta kohti kun Helsingissä vastaava luku on 23 euroa. Espoon panee puistoihin 14,6 euroa asukasta kohti.

Ero on vieläkin suurempi jos rahankäyttöä verrataan viheralueiden määrään. Vantaa kunnostaa kutakin puistoneeliometriä 0,27 eurolla, kun Helsinki satsaa viherneeliöön 0,77 euroa.

Ero näkyy asukkaiden tyytyväisyydessä viheralueiden kuntoon.

Helsingiläiset ovat tyytyväisempiä puistoihinsa kuin vantaalaiset.

Tiedot selviävät Rapal Oy:n tekemästä kustannusvertailusta. **HS**



KAMPPI
Avoinna tänään 12-22

Huippuluurit pohjahintaan!

Tervetuloa kokeilemaan.

Nokia 3720
Aktiiviseen elämäntyyliin: Parannettu roiske- ja pölynsuojaus, radio, musiikkisoitin ja 2 Mpix kamera. Musta-harmaa tai kelta-harmaa

129€

Nokia 2330
Näppärä peruspuhelin kameralla, FM-radiolla, kalenterilla ja Bluetooth-yhteyksillä. Puna-hopea tai musta-hopea.

55€

Nokia 2700
Klassisesti muotoiltu peruspuhelin 2 Mpix kameralla FM-radiolla ja MP3 soittimella. 3.5mm kuulokelaitin ja Bluetooth. Musta-kromi.

89€

Samsung E1080
Yksinkertainen peruspuhelin isoilla näppäimillä ja pitkällä toiminta-ajolla. Punamusta tai harmaamusta.

19€

Samsung E1310
Kompakti perussipukka kaiutinpuhelin-toiminnolla ja Bluetooth-yhteyksillä. Musta, punainen tai valkoinen.

39€

Saatavuus ja valikoima vaihtelevat myymälöittäin tarjoustuotteita rajoitettu määrä. 1/asikas, ei jälleenmyyjille.

Tarjoukset heti mukaasi Elisa Shopitista liittymällä tai ilman.

Myymälät Espoo: Iso Omena, Kauppakeskus Entresse, Kauppakeskus Sello; 1. krs Asemakäytävä, Tapiola; Heikintori, **Helsinki:** Eteläespa, Forum; 2. krs, Itäkeskus; Kauppakeskus, Piazza 2. krs ja Pikkualeksi, Viikki; Prismakeskus, Kaivopihä, **Vantaa:** Myrmanni; 2. krs, Vantaanportti; Kauppakeskus Jumbo ja Tikkurila; Prismakeskus, **Hämeenlinna,** Hyvinkää, Iisalmi, Imatra, Joensuu, Järvenpää, Jyväskylä, Kajaani, Kemi, Kerava, Kokkola, Kotka, Kouvolaa, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Lohja, Oulu, Pori, Porvoo, Raisio, Rauma, Riihimäki, Rovaniemi, Salo, Seinäjoki, Tampere, Tornio, Turku, Vaasa, Varkaus.

elisa

shopit

1 51 P1