

AJANKOHTAISTA LUKIOSSA:

- PENKKARIT 9.2.2023 KLO 9.00-
- VANHOJEN TANSSIT to 9.2.
- klo 15-16.30, 17-18.30 ja 19-21 kutsuvierasesitykset Liikuntahallilla (Seutulantie 17)
pe 10.2.
- klo 9.00-10.00 ykkösryhmä
- klo 10.30-11.30 kakkosryhmä
- klo 12.00-13.00 kolmosryhmä
- klo 13.30-14.30 LUKION ESITYS

MULTITASKAAMINEN JA NUKKUMINEN



MITÄ ON MULTITASKAAMINEN?

Multitaskaaminen tarkoittaa, että käytössä on yhä useammin enemmän kuin yksi päätelaite samanaikaisesti, samalla näytöllä on yhtä aikaa avoinna useampia toimintoja ja mobiilimediaa käytetään myös samanaikaisesti esimerkiksi ajanvietossa ystävien kanssa.



Tutkijat ovat havainneet, että nuoret, jotka monisuorittavat paljon arjessaan, suoriutuvat toisia huonommin keskittymistä vaativista tehtävistä. Lisäksi heidän etuotsa lohkonsa on tehtävien aikana kovemmassa käytössä kuin niiden, joilla on vähäisempi taipumus monisuorittaa. Tämä saattaa kertoa lisääntyneestä pinnistelyn tarpeesta. – Multitaskaaminen saattaa viedä pitkäjänteiseltä keskittymiseltä terän.



Multitaskaaminen:

- *on usein tiedostamatonta, rutiininomaista ja addiktoivaa

- *vaikuttaa keskittymiskykyyn

- * aiheuttaa levottomuutta, stressiä ja uniongelmia

- *Jatkuva fokuksen siirtyminen asiasta toiseen ei ole hyväksi aivoille, eivätkä aivomme oikeastaan pysty käsittelemään useita rinnakkaisia toimintoja.



VAIKUTTAA OPISKELUUN

RATKAISUKEINOT:

- * Keskittyminen yhteen asiaan. Jos aivot saavat keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, kaistaa on käytettävissä enemmän.
- *Kaikista ylimääräisistä viestimistä notifikaatiot pois viestimistä opiskellessa.
- *Somepaasto

NUKKUMINEN

*Kouluterveyskyselyjen mukaan joka toinen lukio-ikäinen nukkuu alle 8 tuntia yössä - älylaitteet mainitaan syyksi

*Yhteys mielenterveydellisiin ongelmiin

MIKSI EI NUKUTA?

- *Vuorokaudessa ei ole tarpeeksi tunteja.
Usein kaikki mukavat asiat tapahtuvat vasta illalla
- *Nukkumattomuuden seuraus ei tule heti, vaan viiveellä.
- *Mobiililaitteiden valo
pidättelee melatoniinin tuotantoa ja
häiritsee luontaisen nukahtamishetken tunnistamista.

VAIKUTUKSET OPISKELUUN:

- *Opittavat asiat järjestyvät nukkuessa
- * Unenpuute aiheuttaa toiminnanohjauksen eli oman älyllisen toiminnan ohjaamisen heikkenemistä

Lähteet:

Nuorten multitaskaaminen vaikuttaa keskittymiskykyyn ja aiheuttaa levottomuutta, stressiä ja uniongelmia - Uutiset - Aamuset

Aivot eivät tykkää usean asian hoitamisesta yhtä aikaa – asiantuntijalääkäri vertaa multitaskaamista yhtä tehokkaaksi kuin maratonin juoksemista kumisaappaat jalassa | Kaleva

Viisaasti älylaitteilla - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)
Kännykän käyttö heikentää nuorten keskittymiskykyä – Aivotutkija suosittelee ainakin ajoittaista somepaastoa | Paikalliset | Forssan Lehti

8 tuntia nukkuvien nuorten määrä vähenee vuosi vuodelta - MTVuutiset.fi

Nukkuvatko lukiolaiset huonommin kuin ennen? – Unitutkijat vastaavat kysymyksiin unesta | Artikkelit | Abitreenit | yle.fi

JÄRVENPÄÄN LUKION OPISKELIJAHUOLTO JA OPPIMISEN TUKI



OPISKELIJAHUOLTO

- YHTEISÖLLINEN OPISKELIJAHUOLTORYHMÄ SUUNNITTELEE JA KOORDINOI YHTEISÖLLISTÄ OPISKELIJAHUOLTOA
- YKSILÖLLINEN OPISKELIJAHUOLTO, RYHMÄ LUODaan TARVITTAESSA KUN ERITYINEN TUEN TARVE
- VIRKA-APULAISREHTORI, ERITYISOPETTAJA, KURAATTORI, PSYKOLOGI, OPINTO-OHJAAJAT, RYHMÄNOHJAAJAT, AINEENOPETTAJAT, RÄSTIPAJAOPETTAJAT

OPPIMISEN TUKI

NS. RÄSTITUKIPAJAT:

- ÄIDINKIELI: ÄIDINKIELEN OPETTAJA, JONKA TEHTÄVÄNÄ ERITYINEN TUKI
- MATEMATIIKKA: MATEMATIIKAN OPETTAJA, JONKA TEHTÄVÄNÄ ERITYINEN TUKI
- MUUT AINEET: ERITYISOPETTAJA, JONKA TEHTÄVÄNÄ ERITYINEN TUKI
- KOETUKIPAJA: APULAISREHTORIT PITÄVÄT RÄSTIIN JÄÄNEITA KOKEITA
- RYHMÄNOHJAAJA, OPINTO-OHJAAJA, AINEENOPETTAJA TAI MUU TOIMIIJA OHJAA OPISKELIJAN NÄIHIN.

AINEKOHTAISET TUKIKURSSIT JA PAJAT

- AINEKOHTAISET KOORDINAATTORIT KOORDINOIVAT TUKEA:
- ÄIDINKIELI
- ENGLANTI
- RUOTSI
- MATEMATIIKKA