

## Terveisiä Tenetistä lokakuussa 2022

Lukuvuotemme ensimmäinen jakso on kääntymässä kohti loppusuoraa, sillä vajaan kolmen viikon päästä alkava syysloma osuu juuri jaksojen vaihtumiseen. Syysloman jälkeen aloitamme siis 2.jakson opiskelun uudella työjärjestyksellä. Toinen jakso johdattelee meidät sitten aina joulun saakka.

Koululle kuuluu näin syyskuun lopussa hyvää. Lukuvuoden aloittamiseen liittyvät "säädot" on nyt tehty ja arki rullaa eteenpäin mukavasti. Seiskaluokkalaisilla oli juuri viime viikolla "**Seiskapäivät**" **Rytilahdessa**, joten luokat ovat saaneet hyvää ryhmäytymisharjoitusta luonnon keskellä ja hienoista syysäistä nauttien. Itse pääsin olemaan mukana myös torstaina ja kivoja yhteistyötä vaativia harjoitteita olivat taas kuntamme ja seurakunnan nuoriso-ohjaajat yhdessä järjestäneet. 🙌

Koko koulu nautiskeli myöskin kuluneen kuukauden alkupuolella **syysliikuntapäivästä vaeltaen**. Kyselykommenttien perusteella tämäkin päivä oli onnistunut ja innostava. Syysliikuntapäivän suunnittelutyöryhmä oli tehnyt hyvää työtä ja tarjolla oli eritasoisille vaeltajille reittejä, joita oman kunnan mukaan kuljettiin. 😊

Syyskuun alkuun, samalle viikolle osui myös **Harrastusviikko**, jolloin meillä oli kaikkina koulupäivinä tarjolla pitkille välitunneille erilaisia harrastusmahdollisuuksien esittelyjä ja kokeiluja. Urheiluyläkoulukoordinaattorimme oli saanut koululle esittelyyn monipuolisen kattauksen harrastuksia - toivottavasti joku nuoristamme sai kipinän uuteen harrastukseen tai sitten vain nautti erilaisista, toiminnallisista välitunneista.

**Harrastaminen vapaa-ajalla** on tutkimusten mukaan tekijä, joka suojaa nuorta ainakin kolmella tavalla:

- 1) Nuorella on mielekästä tekemistä, jossa hänellä on mahdollisuus käyttää omia vahvuuksiaan ja tutustua kiinnostuksensa kohteisiin
- 2) Nuori saa harrastuksensa kautta ystäviä tai harrastuskavereita ja voi toteuttaa omaa sosiaalisuuttaan
- 3) Nuori pysyy poissa sellaisista tavoista, porukoista yms., joissa voi olla nuoren elämän kannalta haitallisia asioita

Harrastaminen toki sitoo usein perheen kalenteria ja aikatauluttaa arkea, mutta panostus nuoreen ja hänen harrastuksensa tukemiseen kantaa kyllä hyvää tulevaisuudessa. 🙌

### Ensi viikolla alkaa lokakuu ja koulussa tapahtuu ainakin seuraavaa:

ke 5.10. klo 18.00 on Tenetissä 7. luokkien huoltajailta

\* Kutsu on tullut Wilmaan ja myös ilmoittautumislinkki on ollut Wilmassa.

\* 9B-luokka järjestää kahvilan luokkaretkikassan kartuttamiseksi. Kahvila on avoinna jo klo 17.30 lähtien koulun aulassa.

Lämpimästi tervetuloa!

vko 41 on Digiturvaviikko

\* laitteiden turvallisesta käytämisestä sekä suojaamisesta voi puhua myös kotona

vko 42 (ma 17.-pe 21.10.) on SYSSLOMAA koulussamme

### Kuukauden vinkki:

Lokakuu on hyvä kuukausi opetella **ITSESÄÄTELYN** taitoja. Kyky säädellä tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla tai taito vastustaa kiusauksia kuuluvat itsesäätelyyn. Näitä olemme jo pieninä harjoitelleet vaikkapa silloin, kun olemme olleet kaupassa ostoksilla ja halunneet saada niin kovasti jotakin asiaa / tavaraa, jota emme ole kuitenkaan sitten saaneet. Onko seurauksena ollut säyseä reaktio ja ymmärrys vaiko täysimittainen raivarikohtaus kaupan lattialla pyöriskellen?

Toisilla itsesäätelyn taito on luonteenvahvuutena jo ihan pienestä pitäen, toiset meistä opettelevat sitä eri ikäkausina ja toisilla taito vie kehittyäkseen jopa koko iän. Itsesäätelykyky on kuitenkin kuin lihas - sitäkin pystyy harjoittelemalla kasvattamaan. Ja nuo kauppareissujenkin kauhunhetket ovat itse asiassa olleet oikein hyvin harjoituksia...

Koulussa itsesäätelyä on se, että oppimistilanteessa kykenee ylläpitämään ja ohjaamaan omaa toimintaa niin, että ei vaikkapa räplää kännykkää vaan pitää ajatukset ja toiminnan kiinni opittavassa asiassa.

Hyvä itsesäätelykyky nuoruudessa auttaa myös ohjaamaan omaa elämää oikeisiin valintoihin siten, että nuori kykene esimerkiksi pysymään erossa päihteistä. Olla siis oman elämänsä herra.

Itsesäätelykykyä kutsutaan myös toisilla nimillä, kuten tahdonvoima, mielihyvän viivyttäminen tai itsekontrolli. Meille aikuisille itsesäätelyä, itsekontrollia, tahdonvoimaa näin lokakuussa voisi edustaa vaikkapa kieltäytyminen 100 vuotta täyttävän Fazerin Sinisen suklaaleivyn houkutuksesta pimenevien syysiltojen ilona. 🤪

Hyvä itsesäätelykyky liittyy monin eri tavoin hyvinvointiin, menestykseen ja onnellisuuteen - sen vuoksi siihen on hyvä kiinnittää huomioita. Tehdään näin lokakuussa - ok?

Toivotan kaikille mukavaa lokakuuta - se on oikeasti se ehkä vuoden kolkoin kuukausi, joten ehkä pieni myönnitys annetaan tuolle suklaalle!

yt. Salla, apulaisrehtori