

Добро пожаловать
В ГЛАВНУЮ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ!



РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ЗАКЛЮЧАЮЩИХ ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	К родителю	3
2.	Поступление в гимназию	4
3.	Среднее образование: средняя школа и профессионально-техническое училище	6
4.	Студенты и образовательное сообщество важны	10
5.	Во второй степени необходимо сотрудничество дома и школы	13
6.	Гимназия как новый уровень обучения- независимому молодому человеку нужна ваша поддержка	16
7.	На втором уровне рассматривается аспирантура и переход к трудовой деятельности	18
8.	Здоровый образ жизни и повседневный ритм	22
9.	От юности к независимости и взрослой жизни	26

1. РОДИТЕЛЮ

Начальная школа позади, и ваш ребенок переходит в среднюю школу. Это большой шаг в жизни молодого человека и всей семьи. Учеба в средней школе гораздо более независима, чем в начальной школе, и является важным шагом с точки зрения аспирантуры и карьерного роста.

С началом второго уровня образовательные траектории молодых людей меняются, и они вступают в новую учебную среду, и их учебные программы становятся более дифференцированными для каждого человека. Это может вызвать различного рода стресс у учащегося, а также, возможно, у вас как у родителей. Для учащихся переход в старшую среднюю школу также является частью их первого шага к взрослой жизни. Ваш ребенок возьмет на себя больше ответственности за учебу, но также будет нуждаться в поддержке и поощрении родителей. Важно поговорить с молодым человеком о вопросах, связанных с его учебой, даже если он/она уже находится в подростковом возрасте и становится более независимым.

Мы надеемся, что это руководство предложит вам помощь и поддержку в переходе вашего ребенка в старшую среднюю школу и связанных с этим затруднениях.

С Уважением,
Финская ассоциация родителей
и Förbundet Hem och Skola

2. ПОДАЧА ЗАЯВЛЕНИЯ В ГИМНАЗИЮ

- Будьте открыты для выбора молодого человека и поддержите его выбор образовательной траектории в гимназии.
- В финской системе образования нет тупиков. Получить высшее образование можно как через полное среднее, так и профессиональное образование.
- Перед началом учебы ознакомьтесь с выбранным образованием с молодым человеком.
- После базового образования есть программы, которые учащийся может посещать, чтобы подготовить его/ее к учебе в старших классах средней школы, например, десятый класс, VALMA или LUVA.
- Основной способ подачи заявления на учебу в старших классах средней школы для молодежи – это совместная процедура подачи заявления. Программы профессионального обучения также имеют непрерывный процесс подачи заявлений. Сроки и методы подачи заявок варьируются от одного учебного заведения к другому.

Когда ваш ребенок принимает решение о своей будущей учебе, для вас как родителя важно быть открытыми для конкретных будущих планов вашего ребенка в этом отношении. Поговорите с ним/ней о различных доступных вариантах и подумайте о том, чтобы позволить ему/ей осуществить свои собственные мечты. Не позволяйте собственному школьному опыту и возможным предубеждениям мешать вашему ребенку принимать решения непродуктивным образом. Приверженность и мотивация к учебе возрастают, когда вашему ребенку выбирает свой собственный путь обучения. Вместе с ребенком выясните, какие варианты доступны, и вместе подумайте, какой из этих вариантов может быть лучшим для него/нее. Прежде чем сделать выбор, вам нужно просмотреть различные документы, чтобы узнать о них больше (это можно сделать, например, в дни открытых дверей или когда они проводят информационные занятия).

После завершения базового образования, но до поступления в гимназию, можно подать заявление в десятый класс или на программу VALMA, которая готовит учащихся для профессиональной школы. В десятом классе можно повысить оценки в начальной школе, а в одногодичном обучении VALMA, которое готовит к профессиональному обучению, молодой человек может найти область и направление обучения, которое его интересует. LUVA – это программа, ориентированная на иммигрантов и других носителей иностранного языка, предназначенная для подготовки их к общему среднему образованию второй ступени (вышеупомянутый лукио).



СОВМЕСТНАЯ МЕТОДИКА ПОДАЧИ ЗАЯВОК И ОТБОР СТУДЕНТОВ

После завершения базового образования основной способ подачи заявления на учебу в старших классах средней школы для молодежи - это совместная процедура подачи заявления, как упоминалось выше. Чтобы подать заявление на получение общего среднего образования, обычно требуется диплом о базовом образовании или эквивалентный сертификат. Место учебы определяется на основе среднего из заранее определенных предметов итогового сертификата, и студенты отбираются в порядке, указанном на среднем уровне. В общеобразовательных гимназиях также могут проводиться собственные вступительные экзамены и экзамены на соответствие требованиям.

В профессионально-технических училищах студенты отбираются на основе критериев отбора для программы базовой профессиональной квалификации. Способ поступления в гимназию среднего профессионального образования определяется такими факторами, как средний балл, полученный по заранее определенному набору школьных предметов, как указано в дипломе о базовом образовании, а также от вступительного теста и теста на пригодность, который может быть включен в ситуацию подачи заявления. В профессиональных училищах также действует непрерывный процесс подачи заявлений, что означает, что вы можете гибко подавать заявки на обучение в течение всего года. Школы предоставляют информацию о времени подачи заявок и процедурах на своих собственных веб-сайтах.


ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ В ВЫБОРЕ УЧЕБЫ

Учеба, которую ребенок выбирает для обучения в старших классах средней школы, не является необратимым фактором его будущего. Если предыдущий выбор ученика был неправильным, ученик может сменить курс в старшей школе. На этом этапе важно подчеркнуть, что изменение курса обучения не означает неудачи. Вам как родителю полезно проявлять энтузиазм и воодушевлять (в определенных пределах) выбор вашего ребенка в отношении школьного образования. После окончания средней школы учащийся может подать заявление на программу профессионального высшего образования, или может подать заявление в университет и продолжить обучение до докторской степени.

Некоторые ключевые вопросы, связанные с обучением в старших классах средней школы, можно найти на портале Opintopolku, поддерживаемом Национальным советом по образованию opintopolku.fi.

3. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ

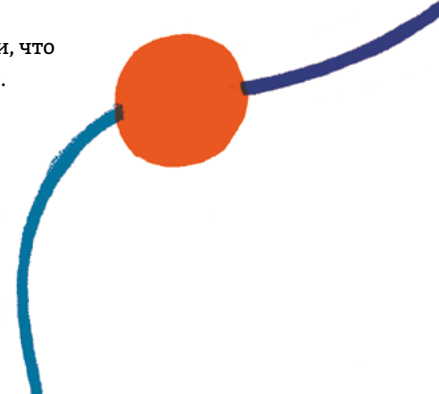
- Общее среднее образование второй ступени включает обязательные и факультативные занятия. Полное среднее образование стоит не менее 150 кредитов (иногда сокращенно «ор», от финского opintopiste), и его можно закончить за три года.
- Среднее профессиональное образование основано на структуре финского национального диплома, которые основаны на точках компетенции. Базовая профессиональная квалификация предполагает не менее 180 баллов компетенций (иногда сокращенно «osp» от финского osaamispiste).
- Можно получить «двойной диплом», одновременно завершив как общее среднее образование, так и базовую профессиональную квалификацию. Кроме того, студент может сдать экзамен на аттестат зрелости.
- С расширением условий обучения в Финляндии полное среднее образование станет бесплатным для всех учащихся.



Учебная программа общеобразовательной гимназии сообщает вам, что изучается в этой школе а также как поддерживается и оценивается успеваемость учащихся, и как организованы службы социальной защиты учащихся и сотрудничество между школой и семьей. В профессиональных школах национальные квалификационные критерии определяют, что входит в курс профессионального бакалавриата, каковы цели компетентности и как компетентность демонстрируется и оценивается. Учебные программы общеобразовательных гимназий и критерии для получения профессиональной квалификации обычно можно найти на веб-сайтах отдельных школ. Родители также должны ознакомиться с учебной программой/критериями бакалавриата. Это поможет вам лучше понять, чем занимается ваш ребенок, и поддержать его учебу дома.

Ключевые аспекты учебных программ освещены на веб-сайте Финского национального агентства образования oph.fi и на портале [eperusteet \(eperusteet.opintopolku.fi\)](http://eperusteet.eperusteet.opintopolku.fi), где вы можете узнать о национальных стандартах образования Финляндии.

Цель общего среднего образования - закрепить широкие знания учащихся в области культуры. Он направлен на поддержку превращения студентов в хороших, уравновешенных и культурных взрослых, которые станут активными членами общества, а также на предоставление студентам знаний и навыков, необходимых для получения высшего образования, работы, не связанных с работой занятий и многогранных занятий. Целью профессионального образования является развитие профессиональных навыков учащихся и содействие их превращению в активных членов общества. Степени бакалавриата как в средней школе, так и в профессионально-техническом являются разнообразными и гибкими, что позволяет студенту делать индивидуальный выбор в рамках степени.





В общеобразовательной гимназии учащийся при поддержке учителей и инструкторов составляет для себя личный учебный план который включает не только курсы, которые ученик посещает, но также программу вступительных экзаменов, обучения в колледже и курсов. В профессионально-техническом учебном заведении есть план развития личных компетенций НОКС, который используется для выявления и признания предыдущей компетенции учащегося, а также для планирования того, какие компетенции необходимы учащемуся и как их приобрести в различных учебных средах.

НОКС позволяет сосредоточиться на целях студента, карьерных планах, существующей компетенции, потребностях и жизненной ситуации, а также спланировать любые необходимые рекомендации и действия по поддержке. Родители должны иметь возможность участвовать в составлении и обновлении НОКС вместе с молодым человеком.

Как в общеобразовательной гимназии, так и в профессионально-техническом училище работа, обучение и развитие навыков учащихся оцениваются с разных сторон. Цель оценивания - направлять и стимулировать учебу, а также развивать предпосылки для самооценки учащихся. Цель таких оценок - направлять и поощрять студентов в учебе, а также развивать свои способности оценивать. По окончании общего среднего образования учащиеся готовятся к вступительным экзаменам. Предметы, записанные на студенческих экзаменах, влияют на его/ее будущую учебу, поскольку заявки в университеты/колледжи в первую очередь основываются на экзаменах, которые студент выбирает сдавать, и измеряется его или ее успеваемость.

ПОДДЕРЖКА В ОБУЧЕНИИ

Студент имеет право на получение поддержки в учебе во время учебы. В общеобразовательной гимназии учащиеся, которым трудно добиться успехов в учебе из-за особых языковых трудностей или других трудностей в обучении, имеют право на получение специальных инструкций или другую помощь в обучении, исходя из их собственных индивидуальных потребностей, независимо от первопричина их трудностей в обучении. В профессиональных школах учащийся имеет право на получение специальной поддержки в обучении, если он или она в ней нуждается, например, из-за неспособности к обучению, инвалидности или болезни. Кроме того, услуги по социальной защите учащихся, включая услуги медсестры, врача, социального работника, психолога и т. Д., Доступны в гимназии так же, как и во время базового образования. Вы можете узнать больше об услугах по социальному обеспечению студентов на веб-сайте Финского национального агентства по образованию (oph.fi).

РАСШИРЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

По мере расширения обязательного образования до 18 лет среднее образование становится бесплатным для всех учащихся. Бесплатное среднее образование означает, что в дополнение к обучению, учебники и другие материалы, учебные пособия, одежда и материалы, плата за зачисление в школу и школьные поездки на расстояние не менее семи километров являются бесплатными для учащихся. Школьное питание уже бесплатно для всех учащихся старших классов средней школы. Отсутствие платы за эти услуги также повлияет на финансовую помощь, предоставляемую во время учебы. Отсутствие платы за эти услуги также повлияет на финансовую помощь, предоставляемую во время учебы. Если есть какие-либо проблемы, связанные с этой помощью, учащийся может запросить помощь у социального работника своей школы или у школьного секретаря/секретаря по обучению. Вы можете узнать больше о расширении требований к обязательному образованию на веб-сайте Министерства образования и культуры (minedu.fi), а о финансовой поддержке во время старших классов средней школы на веб-сайте KELA (kela.fi)

4. ВАЖНОСТЬ ШКОЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ И ШКОЛЬНОГО СООБЩЕСТВА

- Друзья и принадлежность к группе важны для каждого молодого человека. Учащийся должен чувствовать себя важным членом своей группы и школьного сообщества.
- Поговорите со своим ребенком о начале этого нового этапа учебы в школе и спросите, где он/она считает себя своим.
- Одиночество и издевательства над молодыми людьми - это проблемы, которые всегда требуют вмешательства.



Принадлежность к группе и друзьям важны для каждого молодого человека. Учащийся должен чувствовать, что он важный и полноценный член образовательного сообщества. Важность групповой принадлежности повышается в старших классах средней школы, где обучение является гибким и проходит в разных группах под руководством нескольких учителей. В общей средней школе учащиеся учатся вместе с другими учениками той же возрастной группы, но в профессионально-техническом училище молодые люди и взрослые учатся вместе. Принадлежность к группе улучшает способность ученика в школе и, как было показано, улучшает его успеваемость.

Начальный этап среднего образования очень важно для интеграции в группы и связи со школьным сообществом. Отношения между сверстниками между молодыми людьми - отличный ресурс для благополучия молодых людей, но они также могут вызывать групповое давление, например, по вопросам, связанным с употреблением наркотиков.

Во многих школах в начале учебного года новые учащиеся объединяются в группы для выполнения различных видов деятельности с целью развития группового духа и уделяется внимание тому, чтобы никто из учащихся не остался за бортом учебной группы и обеспечения того, чтобы никто из учащихся не остался вне студенческого сообщества.

Некоторые молодые люди быстро находят свое место в новой среде; для некоторых это занимает больше времени, и они могут нервничать, вступая в новую учебную среду, еще до того, как они начнут это делать. Дома рекомендуется поговорить с ребенком о переходе на новый школьный уровень и его школьными друзьями. Вы можете спросить его, каково это, посещая новую школу, каковы другие ученики в его группе, и нашел ли он новых друзей. Дома вы можете поддержать интеграцию своего ребенка в группы и школьное сообщество, проявляя интерес к его школьным друзьям и деятельности школьного сообщества, а также побуждая его познакомиться с другими учениками и участвовать в школьных мероприятиях. Это продвигает групповую принадлежность.

ОДИНОЧЕСТВО И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА НАД УЧЕНИКАМИ

Всегда нужно вмешиваться в ситуации, когда учащийся не участвует в группах или становится объектом издевательств/преследований в школе. Издеательства также могут иметь место в Интернете, таким образом, распространяясь за пределы школы, но все же влияя на учебу в школе. Дома постарайтесь создать открытую атмосферу разговора, в которой ученик чувствует, что он может рассказать о своем одиночестве, о том, что его оставили в стороне, и об издевательствах. Если об одиночестве можно говорить открыто, это поможет уменьшить стигму и стыд вокруг него. Если ваш ребенок рассказывает дома о своем опыте одиночества, изоляции или издевательств, выслушайте его и окажите поддержку. Не рекомендуется думать о таких вопросах только дома, вместе с ребенком свяжитесь с учителем-координатором или со службами социальной защиты учащихся. Школа всегда обязана вмешиваться, когда наблюдаются издевательства, домогательства или насилие, и у них должен быть план, как это сделать. Если вы подозреваете, ваш ребенок замешан в издевательствах, поговорите с ним о безопасной учебной среде, на которую имеют право все ученики.



5. ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЕМ

- Сотрудничество между домом и школой важно на уровне гимназии, как и на других уровнях. Учащиеся, обучающийся в средней школе, ценит и извлекает пользу из того факта, что родители заинтересованы в его учебе и участвуют в деятельности учебного заведения.
- Для правильной работы сотрудничество между домом и школой должно быть интерактивным, а родители должны играть активную роль. Это также должно включать в себя выслушивание молодых людей и их вовлечение.
- В старших классах средней школы родителям также важно встречаться и общаться друг с другом.

Вторая степень важна с точки зрения аспирантуры и будущей карьеры молодого человека.

Чрезвычайно важно, чтобы дом и школа работали вместе, чтобы поддерживать рост, обучение и способность независимого молодого человека делать выбор в отношении своей собственной жизни.

Иногда ученики могут сказать своим родителям, что они им не нужны и что они могут закончить учебу самостоятельно. Однако чаще всего учащиеся удовлетворены интересом, проявляемым их родителями, а также тем, что родители ходят в школу и сотрудничают со школой. Сотрудничество между домом и школой часто направлено на мониторинг и поддержку учебы и благополучия отдельных учащихся.

МНОГОГРАННОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ ДОМОМ И УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЕМ

Способы сотрудничества школы и дома варьируются от школы к школе. Во всех школах организуются родительские вечера; Родительские вечера стали более разговорными и интерактивными, чем раньше. Они также используются родителями как возможность познакомиться друг с другом. На некоторых родительских вечерах могут присутствовать и ученики. Кроме того, в образовательных учреждениях организуются различные мероприятия и мероприятия, например, дни открытых дверей или вечера, или дни открытых занятий, на которые приглашаются родители. Родители также могут присутствовать в обычное школьное время. Например, родители могут участвовать в управлении рабочими группами или летними рынками труда, или студенты могут посещать рабочие места родителей.

Способ общения между домом и школой варьируется от школы к школе. Часто для связи используется служба Wilma или эквивалентная цифровая система. Некоторые школы также используют каналы социальных сетей и школьные веб-сайты в своих коммуникациях.

РОДИТЕЛИ КАК УЧАСТНИКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОГО СООБЩЕСТВА

Школы должны быть активными и вовлекать родителей в деятельность образовательного сообщества. Школы могут узнать точку зрения родителей с помощью анкет, или родители могут быть приглашены на семинары или рабочие группы. Школы могут узнать точку зрения родителей с помощью анкет, или родители могут быть приглашены на семинары или рабочие группы. Родители могут участвовать в общественной исследовательской группе учреждения, которая планирует мероприятия, направленные на повышение благополучия учащихся и школьного сообщества.

В некоторых общеобразовательных школах есть ассоциации родителей. Ассоциации родителей более распространены в общеобразовательных средних школах, чем в профессиональных школах. Ассоциация родителей позволяет родителям школы объединяться для достижения общих целей и различными способами поддерживает благополучие школьного сообщества вместе со школой и ее учениками. Если в школе нет родительской ассоциации, родители могут проявить активность и предложить ее создать.

В старших классах средней школы стоит участвовать в сотрудничестве школы и дома. Участвуя в сотрудничестве, вы познакомитесь с учителями, учебой и деятельностью учебного заведения, и как родителю, будет легче поддержать молодого человека в учебе. Когда родители в школе узнают друг друга, это помогает поддержать родительское сообщество и дает им возможность общаться друг с другом. Если учебное заведение активно не поддерживает знакомство родителей друг с другом, вы можете проявить активность и предложить директору организовать родительский вечер для знакомства.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЗРЕЛОСТИ МЕНЯЕТ ХАРАКТЕР СОТРУДНИЧЕСТВА ШКОЛЫ И ДОМА

Когда ученик достигает совершеннолетия, это вызывает заметные изменения в сотрудничестве школы и дома. Родители больше не информируются об успеваемости учащегося, и у них больше нет возможности использовать Wilma или аналогичные каналы связи, если только учащийся этого не хочет.

Важно, чтобы собственные голоса учащихся были услышаны в рамках сотрудничества школы и дома. Когда молодые люди чувствуют, что они могут влиять на свою учебу, образовательную среду и развитие ее деятельности вместе со взрослыми, они, вероятно, хотят, чтобы сотрудничество между домом и учебным заведением продолжалось даже после того, как они достигнут совершеннолетия.

6. ГИМНАЗИЯ КАК НОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ – НЕЗАВИСИМОМУ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НУЖНА ВАША ПОДДЕРЖКА

- Помогите своему ребенку спланировать свое расписание и поставить цели учебы.
- Поощряйте и хвалите молодых людей за их усилия и усилия в учебе, а не за их достижения.
- Определите и признайте сильные стороны вашего ребенка.
- Покажите, что вы интересуетесь школьным образованием и хобби вашего ребенка. Узнайте о содержании и структуре обучения вашего ребенка и поговорите с ним об этом.

Обучение на в тором уровне требует, чтобы молодой человек стал более независимым и взял на себя ответственность за свое собственное обучение. При среднем образовании нагрузка, связанная с учебой, увеличивается, и учеба требует от молодого человека самодисциплины. Как родитель, вы можете помочь молодому человеку спланировать свое использование времени для поддержки в школе вы можете установить ограничения в зависимости от того, для чего у него достаточно запасов энергии. Такое оттачивание навыков будет полезно и вашему молодому человеку в дальнейшей жизни. Вы можете помочь молодому человеку оценить свою рабочую нагрузку, (например) побудив ребенка составлять еженедельный план с указанием того, что и когда он будет делать. Еженедельный план поможет ему научиться разделять большие задачи и проекты на более мелкие части. Ознакомившись со структурой школьного обучения вашего молодого человека, вы можете помочь ему создать основу, которая повысит его мотивацию и повысит его уверенность в окончании школы.



ТРЕБОВАНИЯ К ШКОЛЬНОМУ УВЕЛИЧЕНИЮ В СТАРШИХ КЛАССАХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

Среди финской молодежи усилилось утомление от учебы. Многие молодые люди считают учебу в гимназии очень сложной задачей. Как родитель вы можете поддержать способность молодого человека справляться с ситуацией, обучаясь, присутствуя и слушая его. Если вы будете слушать молодого человека и спрашивать его об учебе, это будет способствовать его успехам в учебе. Поговорив с молодым человеком, вы узнаете, чего он хочет, что для него сложно и где ему может понадобиться помощь. Как родитель, важно побудить молодого человека быть уверенным в себе, говоря ему о том, что вы верите, что он успешно завершит учебу. Ободряюще говорите о старших классах средней школы и поддерживайте молодого человека в продолжении учебы, даже когда случаются неудачи и трудности. Независимо от вашего образования, ваша поддержка во время учебы в средней школе очень ценится для вашего молодого человека.

7. В ГИМНАЗИИ УЧИТЫВАЕТСЯ ВЫБОР МЕЖДУ ПОСТУПЛЕНИЕМ НА РАБОТУ ИЛИ ПОСТУПЛЕНИЕМ В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

- Высшее образование и планирование на будущее являются важными вопросами на протяжении всего обучения в гимназии.
- В настоящее время сообщества, предлагаемые социальными сетями, сильно влияют на представления молодых людей о будущем.
- Поощряйте молодых людей делать свой собственный, самостоятельный выбор.
- Не оставляйте молодых людей наедине со своим выбором. Ей нужна поддержка родителей в ее размышлениях о будущем.

В старших классах средней школы ваш ребенок будет уделять время размышлениям о своем будущем и решать, в каком направлении он будет двигаться после гимназии. Несмотря на то, что решение о продолжении учебы или поступлении на работу принимается по окончании гимназии, высшее образование и планирование на будущее остаются актуальными темами на протяжении всего школьного периода.

Некоторые важные источники информации, доступные, когда ваш ребенок думает о своем будущем обучении или карьерных планах, включают: родители, консультанты, веб-сайты высших учебных заведений и их презентации и информационные сессии, а также средства массовой информации, такие как Интернет. Влияние сообществ, предлагаемых социальными сетями, на представления молодых людей о будущем со временем усиливается, и, столкнувшись с потоком информации, которую предоставляет Интернет, молодой человек может стать пассивным или обеспокоенным.

Учащиеся старших классов средней школы нуждаются в поддержке родителей, когда они задумываются о своем будущем. Поговорите со своим ребенком о его сильных сторонах, интересах, желаниях и возможной трудовой жизни. Важно помнить, что выбор школьной траектории – это собственный выбор учащегося, для чего его необходимо мотивировать. При рассмотрении этого выбора учащимся нужна поддержка (а не прямой совет) со стороны родителей.



КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ОРИЕНТАЦИИ КАК ПОДДЕРЖКА ПЛАНОВ НА БУДУЩЕЕ

Учащиеся старших классов средней школы также получают поддержку в планировании своего будущего, а также в выборе школы и области карьеры от консультантов. Во время обучения в средней школе ученик получает индивидуальное, групповое и внутрипредметное руководство, а также наблюдение в малых группах и сверстники. В общеобразовательной гимназии ученик получает персональное руководство, руководство в групповом формате, руководство внутри курса, руководство в малых группах и руководство со стороны сверстников. В профессионально-техническом училище базовая квалификация включает курсы, которые служат для повышения готовности учащихся к дальнейшему обучению и планированию карьеры. Консультации по вопросам ориентации проводятся не только на курсах, но также индивидуально и в группах. Цель консультирования - помочь студенту найти свои интересы и признать свои сильные стороны, а также оказать поддержку в планировании карьеры, а также в разрешении дилемм и проблемных ситуаций.

УЧАСТИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И НА РАБОЧИХ МЕСТАХ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ

Во время старших классов средней школы учащимся предоставляется возможность посетить рабочие места и курсы в высших учебных заведениях, чтобы лучше ознакомиться с ними и соответствующими требованиями. Цель сотрудничества между университетами и трудовой деятельностью во время учебы - помочь студентам найти собственное обучение в аспирантуре и карьерный рост. В профессиональных школах курсы проводятся с привлечением персонала, и периоды обучения без отрыва от производства, предоставляемые учащимся, предназначены для того, чтобы дать полное представление о потенциальной будущей профессии. Многие профессиональные гимназии также тесно сотрудничают с (в частности) профессионально-техническими высшими учебными заведениями.

ПОСЛЕ ГИМНАЗИИ, ПОСТУПЛЕНИЕ В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

Более половины мест в университетах для учащихся, окончивших гимназию, заполняются на основании оценок, полученных на вступительных экзаменах; Аналогичным образом, в профессиональных высших учебных заведениях заполняются на основе оценок, полученных на вступительном экзамене или экзамене на базовую профессиональную квалификацию. Оценка, отражающая общее количество баллов, набранных на вступительном экзамене и от оценок на дипломе, была отменена, но выбор по-прежнему производится исключительно на основе вступительного экзамена.

Учеба в университете или в профессионально-техническом высшем образовании также может быть начата по так называемому «открытому каналу»: обучение в открытом университете или открытом профессионально-техническом высшем учебном заведении, которое по завершении дает право студенту подать заявку на обучение в университете, или профессионально-техническое училище в качестве кандидата на учёную степень в гимназии. Более подробную информацию об «открытом канале» можно найти на портале [Opintopolku](http://opintopolku.fi/avoin-yliopisto), поддерживаемом Национальным агентством образования Финляндии (opintopolku.fi/avoin-yliopisto и opintopolku.fi/avoin-ammattikorkeakoulu).

8. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

- Достаточное количество сна имеет важное значение для обучения и хорошего самочувствия.
- Физические упражнения и разнообразное и здоровое питание - важная часть повседневной жизни.
- Сбалансированный распорядок дня поддерживает способность учиться и учиться.
- Родители должны знать, как на молодых людей влияет использование различных средств массовой информации.
- Помогите молодому человеку определить различные формы стресса и способы его преодоления.

Привычки здорового образа жизни помогают молодым людям проявлять настойчивость, учиться и продвигаться в школе. Последовательно многогранная и здоровая диета, достаточный сон и физические упражнения, а также способность планировать свое время и управлять им - все вместе составляют основу здоровых жизненных привычек.

Важно, чтобы вы как родитель проявляли интерес к общественной жизни вашего ребенка, даже если это в основном происходит на различных социальных форумах. Проявляя такой интерес, вы укрепляете доверие между собой и своим ребенком. Когда царит открытая атмосфера диалога, основанная на доверии, вам также будет легче поговорить с ребенком о важности здоровых жизненных привычек и поддержать его в их сохранении.

УПРАЖНЕНИЕ

- Упражнения необходимы как противовес времени, проведенному в сидячем положении.
- Упражнения освежают, полезны для здоровья и могут улучшить способность к обучению.
- Часть повседневных упражнений может быть поездка в школу и обратно, на велосипеде или пешком.
- Начав с небольших шагов, легче сделать упражнения частью обычных жизненных привычек.

ПИТАНИЕ

- Мозгу для работы нужна энергия, как и мышцам.
- Здоровое питание можно использовать в будние дни, чтобы сбалансировать вкусную и нездоровую пищу, которую вы едите в выходные.
- Дома и в школе совместное питание с другими может положительно повлиять на общее самочувствие учащегося.

СПАТЬ

- Умственные и физические усилия увеличивают потребность во сне, и организму требуется больше времени для восстановления.
- Недосыпание устраняется во время глубокого сна, а не за счет более длительного сна.
- Если учащийся постоянно испытывает нарушения сна, рекомендуется обратиться за помощью в службу здравоохранения учащихся.
- Во время сна то, что человек узнал во время бодрствования, становится частью долговременной памяти.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМИ

- Разделение учебы и досуга требует рационального использования времени.
- Важно найти баланс между сидением за компьютером или телефоном и другими занятиями. Особое внимание следует уделить поиску этого баланса, поскольку большая часть школьных занятий в настоящее время проводится в цифровом формате. Баланс нарушается, среди прочего, увеличением количества времени, которое люди теперь проводят, играя в игры и пользуясь социальными сетями.
- Исследования показывают, что чем больше молодые люди проводят время в социальных сетях, тем ниже их успеваемость. С другой стороны, считается, что время, потраченное на обмен и публикацию информации в социальных сетях, положительно влияет на обучение.
- Многозадачность увеличивает количество потенциальных отвлекающих факторов, снижая концентрацию и способность заканчивать, запоминать и изучать вещи. Глубокое обучение требует способности концентрироваться.

АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ КСИКАНТЫ

- Интоксиканты отрицательно влияют на сон, память и концентрацию внимания.

Советы родителям

- Знайте, где ваш ребенок проводит время и с кем.
- Не всегда осуждайте - так ваш ребенок будет меньше сомневаться в том, чтобы делиться информацией о том, что происходит.
- Подавая хороший пример, вы можете защитить своего ребенка от негативного воздействия алкоголя/интоксикантов.

Вы можете узнать больше о профилактике злоупотребления психоактивными веществами на веб-странице ЕНУТ гу «Поддержка в различных жизненных ситуациях». ehyt.fi

СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДНЫМ ИЛИ ПОЛЕЗНЫМ

Уровень стресса у молодых людей может повышаться после поступления в старшую среднюю школу. Отчасти стресс может быть вызван тем, насколько все ново - одноклассники, темы учебы и даже расположение школы. Стресс также может быть вызван увеличением школьной нагрузки, потребностями в учебе и чувством, что человек не может справиться с возросшим объемом работы. Соответствующее количество стресса полезно, он помогает активизировать вашу бдительность, обостряя ваши чувства и мысли, чтобы вы могли выполнять задачи более эффективно. Однако интенсивный и продолжительный стресс пагубно сказывается на самочувствии. Может быть сложно научиться различать, когда человеку нужен отдых и восстановление, а не повышенная работоспособность.

Успехи в учебе требуют умения справляться со стрессом. Как родитель вы можете подать хороший пример молодому человеку и показать, что вы заботитесь о собственном благополучии. Таким образом, молодой человек также научится определять свои собственные резервы сил и обеспечивать достаточный отдых. Вы также можете помочь молодому человеку почувствовать, что он сделал достаточно, напомнив ему или ей о том, чего он или она уже достигли. Вы также можете помочь молодому человеку почувствовать, что он сделал достаточно, напомнив ему или ей о том, чего он или она уже достигли. Вы можете узнать больше о школьном стрессе и управлении стрессом на таких сайтах, как веб-сайт Nuutti ry (nyyti.fi).

СТРЕСС ЛЕГЧЕ ПОНЯТЬ, ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ЕГО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СВЕТОФОРА

- Тревога, указывающая на то, что у человека закончились резервы.
- Типичные симптомы включают: истощение, депрессию, безразличие, проблемы с памятью и циничное отношение к учебе.
- Если у молодого человека появляются симптомы сильного стресса, родителю следует немедленно обратиться в медицинское учреждение учащегося. Это не является необратимой ситуацией, но для восстановления после нее потребуется время, а зачастую и профессиональная помощь.

- Это свидетельствует о положительном стрессе.
- Ситуация находится под контролем.
- Ресурсов достаточно, а свободного времени достаточно для восстановления.

- Предупреждение о том, что человек работает на пределе своих возможностей.
- Оно может проявляться в виде беспокойства, усталости, проблем с концентрацией внимания и беспокойства, а также в виде различных физических симптомов, таких как головная боль, боль в животе и нарушения сна.
- Для достижения баланса необходимы изменения.
- Как родитель, вы можете помочь молодому человеку расставить приоритеты и перестроить свой распорядок дня, чтобы у него было время для полноценного отдыха и восстановления.



9. ОТ ПОДРОСТКА К НЕЗАВИСИМОМУ И ВЗРОСЛОМУ

- Молодой человек приближается к взрослой жизни и начинает строить свою личность как взрослый. Самое важное, что вы можете сделать как родитель, - это поддержать этот процесс и быть доступным, когда молодому человеку нужно собраться с мыслями и выразить свои чувства. Как родитель, вам не обязательно знать ответы на все вопросы, но вы можете помочь молодому человеку найти направление на его собственном жизненном пути.

Взросление и независимость молодого человека - это большие перемены как для молодого человека, так и для вас как родителя. Жизнь с молодым человеком, приближающимся к взрослой жизни, иногда может быть сложной задачей, но также очень полезным. Важно найти время, чтобы расслабиться и проводить время вместе всей семьей. Вам не нужно тратить это время на что-то особенное: даже обычная совместная еда может иметь большое значение. Даже если молодому человеку нужно пространство, чтобы вырасти в себя, вы все равно нужны как родитель. Покажите молодому человеку, что он вам интересен и что вы для него. Слушайте и ободряйте. Поддерживайте хороший диалог и атмосферу обсуждения, в которой допускается пробовать и делать ошибки. Будьте счастливы и гордитесь своей растущей молодостью!





Suomen
VANHEMPAINLIITTO



HEM OCH SKOLA

Это руководство было подготовлено при финансовой поддержке Финского фонда потребительской кооперации
ТЕКСТ - Катарина Перандер-Норргорд (Förbundet Hem och Skola) и Минна Палму (Финляндская лига родителей)

ИЗОБРАЖЕНИЯ И РАЗРАБОТКА СТРАНИЦЫ - Ханна Сиира