



OFELAŠGIHPA VUOĐDOSKUVLLA ČAĐAHAN NUORA VÁNHEMIIDDA

Bures boaktim **NUPPI DÁSSÁI!**

SISDOALLU

1.	Vánhemii	3
2.	Nuppi dásái ohcan	4
3.	Nuppi dási skuvllat: logahat ja ámmátlaš oahppolágádus	6
4.	Stuđerenskihpárat ja oahppolágádussearvvuš leat dehálaččat	10
5.	Ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu dárbbášuvvo nuppi dásis	13
6.	Nuppi dásis studeren rievdá – soajáiduvvi nuorra dárbbáša du doarjaga	16
7.	Nuppi dásis studeanttat suokkardit joatkkaoahpuid ja bargoeallima	18
8.	Dearvvaslaš eallindábit ja árga ritma	22
9.	Nuppelotjahkásaččas iešmearrideaddjin ja válldálažžan	26

1. VÁNHEMI

Vuodđoskuvla lea meattá ja du nuorra lea álggaheamen nuppi dási oahpuid. Dat lea stuorra lávki nuora ja oppa bearraša eallimis. Studeren nuppi dásis lea iešheanalabbo go vuodđoskuvllas, ja dat lea dehálaš muddu joatkkaoahpuid ja bargokarrieara dáfus.

Nuppi dásis nuoraid oahppabálgát sierranit ja sii lávkejit odđalágan oahppanbirrasii. Nuorra sáhtá leat gealdašuvvan ja verra vehá donge vanhemin. Go nuorra álggaha nuppi dási oahpuid, váldá son vuosttaš lávkkiid rávisvuoda guvlui. Oahpuid áigge nuorra váldá eanet ovddasvástádusa iežas studeremis, muhto dárbbáša lihkká vanhema doarjaga ja movttiidahttima. Leage dehálaš ságastallat nuorain studerema guoskevaš áššiin, vaikko son lea juo šaddamin iehčanasásan.

Mii doaivut, ahte dát ofelašgihpa addá dutnje ráđi ja veahki guorahallamušaide, go nuorrat álggaha nuppi dási studeremiid.

Dearvvuođaiguin
Suoma Vánhemiidlihttu

2. NUBBI DÁSSÁI OHCAN

- Lea rabas nuora válljemiidda ja doarjjo su mearrádusaid nuppi dási oahpuid válljemiin.
- Suopmelaš skuvlenortnet ii leat moskkus. Sihke logahagas ja ámmátskuvllas sáhtá joatkit allaskuvlaoahpuide.
- Oahpásmuva nuorain su válljen skuvlejupmái juo ovdal oahpuid álgima.
- Vuodđoskuvlla maŋŋá sáhtá ohcat lohkat dutkkusskuvlejupmii ráhkkanahetti DURÁ (TUVA) -ohppui.
- Nuoraide oaivvilduvvon nuppi dási oahpuide ohccojuvvo oaivenjuolgaduslašččat oktasašohcamis. Ámmátlaš oahpuide lea vejolaš ohcat maid jotkkolaš ohcamis. Ohcanáiggiin ja prosedyrain mearridit oahppolágádusat.

Go nuorra dahká mearrádusaid boahhtevaš oahpuinis, lea dehálaš ahte don vánhemin leat rabas nuora iežas boahhtevaš plánaide. Ságastala nuorain sierra molssaeavttuin ja divtte su čuovvut iežas nieguid. Ale divtte iežat skuvllavásáhusaid ja mátolaš ovdagáttuid váikkuhit nuora mearrádusaide. Čielggadeahppi nuorain ovttas, makkár molssaeavttut leat fállaldahkan ja guorahalli ovttas, mii daiguin livččii sutnje buoremus. Ovdal go dahká mearrádusa, gánneha fitnat báikki alde oahpásmuvvamin oahppolágádusaide, ovdamearkan rabas beivviin dahje info-dilálašvuodain.

Vuodđoskuvlla maŋŋá, ovdal nuppi dási oahpuid, lea vejolaš ohcat dutkkusskuvlejupmii ráhkkanahetti ohppui (DURÁ). DURÁ-oahpu ulbmilin lea nannudit máhtuid, mat dárbašuvvojit nuppi dási oahpuin ja doarjut bagademiin nuppi dási oahpuide sirdašumi. DURÁ-oahpus lea maid vejolaš bajidit vuodđoskuvlla árvosániid sihke lohkat lohahaga ja ámmátlaš skuvlejumi oahpuid. DURÁ-oahppu bistá eanemustá ovtta jagi.



OKTASAŠOHGAN JA STUDEANTASISAVÁLDIN

Nuoraide oaivvilduvvon nuppi dási ohppuide ohccojuvvo vuodđoskuvlla maŋŋá ovddimustá oktasašohcamis. Logahahkii ohccojuvvo vuodđoskuvlla loahppaduodaštusain dahje dan vástideaddji duodaštusain. Oahppobáikki oažžumii váikkuha loahppaduodaštusain ovddalgihtii almmuhuvvon oahppoávdnasiid gaskaárvvu, man mielde ohccit válljejuvvojit. Logahagat sáhttet mearridit vuolimus gaskaárvvu rája sisabeassamii. Logahagat sáhttet ordnet maid sisabeassan- ja heivvolašvuoda teasttaid.

Ámmátlaš oahppolágádusain studeanttaid sisaváldin dáhpáhuvo vuodđodutkkusskuvlejumi válljenvuodustusaide mielde. Oahppobáikki oažžumii váikkuhit earát eará vuodđoskuvlla loahppaduodaštusain ovddalgihtii mearriduvvon oahppoávdnasiid gaskaárvu ja almmolaš skuvlamenestus. Ohcamii sáhttet gullat maid sisabeassan- ja heivvolašvuodateasta. Ámmátlaš oahppolágádusaide sáhttet ohcat maid dáid jatkolaš ohcamis, mii oaivvilda ahte skuvlejupmái sáhttet ohcat soddjilit birra jagi. Oahppolágádusat almmuhit ohcanáiggiin ja -meannudanvugiin iežaset neahttasiiduin.

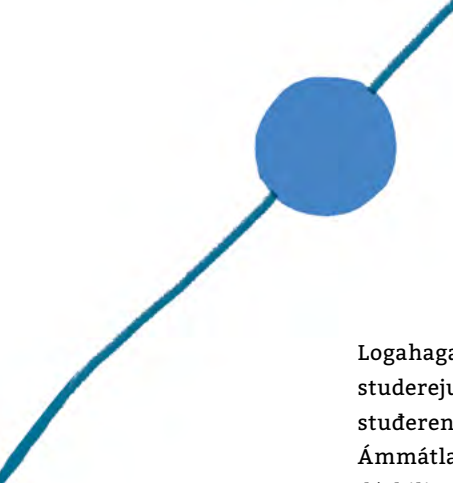
NUORAID STUDERENVÁLLJEJUMIID DOARJUN

Nuppi dási studerenválljemat eai mearret loahpalaččat nuora boahttevuoda. Nuppi dási skuvlenbálgá sáhttet lonuhit ja muhttit, juos dat ii dovdo dakkárin, maid háliidivččii lohkat. Lea buorre deattuhit nurrii, ahte skuvlejumi lonuheapmi ii oaivvil eahpelihkostuvvama. Vánhema gánneha čájehit nurrii, ahte son lea movttegis ja ahte son doarju nuora skuvlensuorggi válljema. Nuppi dási dutkosa maŋŋá lea vejolašvuoha ohcat ámmátallaskuvlii dahje universitehtii joatkit oahpuid gitta doavtterdutkosa rádjai.

Logahaga ja ámmátlaš oahpuide gullelaš dehálaš dieđut gávdnojit Opintopolku-portálas opintopolku.fi, man Oahpahusráđđehus doallá badjin.

3. NUPPI DÁSI SKUVLEJUMIT: LOGAHAT JA ÁMMÁTLAŠ OAHPPOLÁGÁDUS

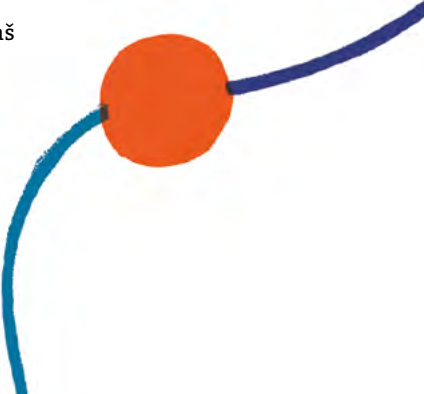
- Logahagas galgá lohkat bákkolaš ja välljen oahpuid. Nuoraid logahatskuvlejupmi lea unnimusat 150 (oč) oahppočuoggá viidosas ja dan sáhttá čađahit golmma jagis.
- Ámmátlaš skuvlejumis oahput čuvvot riikkaviidosas dutkkusstruktuvrraid, maid vuođđun leat máhttočuoggát. Vuođđodutkosat leat unnimustá 180 (mč) máhttočuoggá viidosáččat.
- Duppaldutkosis lea vejolaš dahkat seamma áigge sihke logahatoahpuid ja ámmátlaš vuođđodutkosa. Dan lassin stuđeanta sáhttá, juos háliida, dahkat stuđeantadutkosa.
- Oahppogeatnegasvuođa viiduma geažil nuppi dási skuvlejupmi lea nuvtá buot stuđeanttaide.
- Oahppogeatnegasvuođa viidun geatnegahtá vanhemiid fuolahit, ahte oahppogeatnegasvuohta ollašuvvá.



Logahaga oahppoplána muitala, maid ja mo oahppolágádusas studerejuvvo, mo oahppan dorjojuvvo ja evaluerejuvvo ja mo studerenfuolahus ja ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu ordnejuvvo. Ámmátlaš oahppalágádusas riikaviidosáš dutkkusvuodustusat čilgejit dárkkilit, mat ámmátlaš vuodđodutkosii gullet, mat leat máhttinulbmilat ja mo máhttin čájehuvvo ja árvvoštallo. Logahaga oahppoplána ja ámmátlaš skuvlejumi dutkkusvuodustusat gávdnojit dábálaččat oahppolágádusa neahttasiidduin. Maiddáí vanhema gánneha oahpásmuvvat oahppoplánii / vuodđodutkkusvuodustusaide. Dat veahkeha du vanhemin áddet buorebut nuora oahpuid ja doarjut su studerema ruovttus.

Oahppoplána guovddáš áššit gávdnojit Oahpahusráđđehusa neahttasiidduin oph.fi ja ePerusteet -portálas lea vejolaš fitnat oahpásmuvvamin buohkaide riikaviidosáš dutkkusvuodustusaide eperusteet.opintopolku.fi.

Logahatskuvlejumi bargun lea nannet viiddis čuvgehusa. Skuvlejumi dárkkuhus lea doarjut studeanttaid ahtanuššama nu, ahte sis šaddet buorit, dássedettolaš ja čuvgejuvvon olbmot ja aktiivvalaš servodaga lahtut. Logahatskuvlejupmi addá studeanttaide maid joatkkaoahpuid, bargoeallima, buđaldemiid ja persovnnalašvuoda mánggabealat ovddideapmái dárbbášlaš dieđuid ja dáidduid. Ámmátlaš skuvlejumi ulbmilin lea ovddidit studeantta ámmátlaš máhttima ja doarjut su šaddama servodaga aktiivvalaš lahttun. Sihke logahat ahte ámmátlaš vuodđodutkkus leat viidát ja soddjilat, man sivas studeanttas lea vejolašvuolta dahkat individuála válljemiid dutkosa siste.





Logahagas studeanta dahká alcces oahpahu- ja bagadanbargoveaga doarjagiin persovnnalaš lohkanplána, masa lohkama lassin gullet plánat studeantadutkosis, joatkkaoahpuin ja karriearas. Ámmátlaš oahppolágádusas lea anus persovnnalaš máhttima ovddidanplána (HOKS), mii veahkeha dovddastallat studeantta ovddit máhtu ja plánet, makkár oahpu son dárbbasa, ja mo dan sáhtá skáhpot sierralágan oahppanbirrasiin. HOKSis váldojit vuhtii studeantta iežas ulbmilat, karriearplánat, ovdalaš máhttu, gáibádusat ja eallindilli. Studentii plánejuvvojit maid dárbbášlaš bagadan- ja doarjjadoaimmat.

Logahagas dahje ámmátlaš skuvlejumis studeanttaid bargama, oahppama ja máhttima ovdáneapmi árvoštallo mánggabeallásaččat. Árvoštallama ulbmilin lea bagadit ja movttiidahttit studerema ja ovddidit iešárvoštallama dáidduid. Logahaga oahpuid loahpas ordnejuvvo studeantadutkkus. Studeantaiskosa oahppaávdnasat váikkuhit joatkkaoahpuide, daningo allaskuvllaide studeanttat válljejuvvojit duođaštusaid vuodul. Ámmátlaš skuvlejumis máhttin čájehuvvo eanáš osiin geavatlaš barguin bargobáikkis. Duppalutkosis dahkko sihke ámmátlaš vuodđodutkkus ahte studeantadutkkus.

OAHPAMA DOARJJA

Nuoras lea studerema áigge vuoigatvuohta oažžut doarjaga lohkamiiddis ovddideamiide. Logahagas studeanttas, geas leat gielalaš sierra- dahje oahppanválttisvuođaid dihte hástalusat ovddidit oahpuidis, lea vuoigatvuohta oažžut sierraoahpahusa dahje eará oahppama doarjaga beroškeahtá das, mat leat sivvan váttisvuođaide. Ámmátlaš skuvlejumis studeanttas lea vuoigatvuohta oažžut sierradoarjaga oahpuidasas, juos son dárbaša dan ovdamearkan oahppanváigatvuođaid, váttu dahje buohccivuođa geažil. Maiddái studerenfuolahusa, nugo dearvvasvuođadikšára, doaktára, kuráhtora ja psykologa bálvalusat, leat nuppi dásis seamma láhkai geavaheamis go vuođdoskuvllas. Studerenfuolahusas ja -buresbirgemis sáhtá lohkat eambo Oahpahusráđđehusa neahttasiidduin oph.fi.

VIIDDIDUVVON OAHPPOGEATNEGASVUOHTA

Oahppogeatnegasvuođa viiddideapmi 18 eallinjahkái dagahii dan, ahte nuppi dási oahppu šattai mávsssoheapmin buot oahppiide. Dat oaivvilda, ahte oahpahusa lassin oahppogirjjit ja eará materiálat, oahpahusas dárbašlaš bargoneavvut, -biktasat ja -ávdnasat, studeantadutkosii gullelaš mávssut ja unnimustá čieža kilomehtera guhkosaš skuvlamátkkit leat mávsssoheamit. Skuvlaborramuš lea leamaš juo mávsssoheapmi buot nuppi dási oahppiide. Mávsssohisvuohta váikkuha maid oahpuid áigásaš ruđalaš doarjagiidda. Doarjaga guoski áššiin nuorra sáhtá bivdit veahki oahppolágádusa kuráhtoris dahje logahat- dahje oahppočállis.

Oahppogeatnegasvuohta geatnegahtá vanhemiid fuolahit, ahte oahppogeatneagasvuohta ollašuvvá. Buoremusat vanhemat lihkestuvvet geatnegasvuođastis, go oahppolágádus ovtásbargá vanhemiiguin ja gulahallá ruovttuiguin. Oahppogeatnegasvuohta lea ollašuvvan, go nuorra deavdá 18 jagi dahje čadaha nuppi dási oahpuid.

4. STUDERENSKIHPÁRAT JA OAHPPOLÁGÁDUSSEARVVUŠ LEAT DEHÁLAČČAT

- Skihpárat ja jovkui gullan leat dehálaččat juohke nurrui. Nuorra galgá beassat dovdat, ahte son lea joavkku ja oahppolágádusa servoža dehálaš lahttu.
- Ságastala nuorain, mo lohkat leat vuolgán johtui ja jearahala, mo muđui manná.
- Nuora oktonasvuhtii ja givssideapmái galgá álo darvánit.



Jovkui gullan ja skihpárat leat dehálaččat buot nuoraide. Nuorra galgá sáhttit dovdat, ahte son lea oahppolágádusas dehálaš ja dievasválddálaš lahttu. Jovkui gullan mearkkaša ollu nuppi dásis, gos nuorat studerejit soddjilit sierralágan joavkkuin mánggaid oahpaheddiid oahpus. Nuoraide oaivvilduvvon logahatoahpuin studeanttat leat seammá ahkásaččat, muhto ámmátlaš oahppolágádusain nuorat ja rávesolbmot studerejit ovttas. Jovkui gullan lasiha oahppolágádusas loaktima ja dorvvolašvuoda, mat ovddidit oahppama.

Nuppi dási oahpuid álggahanmuddu lea erenoamáš dehálaš, go dalle stuđeanta dovtagoahtá gullelašvuoda jovkui ja oahppolágádusservošii. Nuoraid veardásašgaskavuodát dorjot nuora heakkalaš buresbirgema, muhto dat sáhttet dagahit maid joavkodeattu, ovdamearkan geavahit gárrenávdnasiid.

Mánggain oahppolágádusain ođđa stuđeanttaide ordnejuvvojit sierralágan doaimmat ja hárbjehusat, main ulbmilin lea ovttas ráhkadit joavkoheakka ja fuolahit das, ahte oktage stuđeanta ii báze studerenservoša olggobeallái. Mánggain oahppolágádusain doibmet maid tutorat dahje boarrásut stuđeanttat, geat ordnejit doaimmaid, mat ovddidit ođđa stuđeanttaid oahpásmuvvama, nugo temabeivviid ja eará dáhpáhusaid.

Nuppit nuorat gávdnet johtilit báikkis ođđa servošis, nuppit fas dárbbášit eanet áiggi. Muhtin nuorat sáhttet juo ovddalgihtii leat gealdagasas, go šaddet álggahit oahpuid ođđa oahppolágádusas. Ruovttus gánneha ságastallat oahpuid álggaheamis ja studerenskihpáriin. Nuoras sáhtta jearrat, mo orru studeret ođđa oahppolágádusas, makkárat eará stuđeanttat leat ja leago son ieš gávdnan skihpáriid. Ruovttus nuora gullelašvuoda stuđeanta- ja oahppolágádusservošii sáhtta doarjut jearahallamiin su studerenskihpáriin ja oahppolágádusdoaimmas. Nuora sáhtta maid movttiidahttit oahpásmuvvat nuppiid stuđeanttain ja mannat mielde oahppolágádusas ordnejuvvon doaimmaide.

NUORA OKTONASVUOHTA JA GIVSSIDEAPMI

Nuora okto báhcimii dahje givssideapmái oahppolágádusas galgá alo darvánit. Givssideapmi sáhtá dáhpáhuvvat maid nehtas ja dalle givssideapmi ollá oahppalágádusa olggobeallái, muhto váikkuha studeremii. Geahččal lámhčit ruoktot rabas ságastallanmosfeara vuoi nuoras lea álki muitalit oktonasvuodas, olggobeallai báhcimis ja givssideamis. Go oktonasvuodas ságastallo rahpasit, dasa laktadeaddji stigma ja heahpat geahppánit. Juos nuorra muitala ruovttus oktonasvuodas, olggobeallái guođdimis dahje givssideamis, guldal ja doarjjo su. Ášši ii gánnet smiehttát okto ruovttus, baicce ovttas nuorain váldit oktavuoda vástidanoahpaheaddjái dahje studerenfuolahussii. Oahppolágádusa geatnegasvuohtha lea darvánit alo áicon givssidemiide, heađuštumiide dahje veahkaváldedáhpáhusaide. Oahppolágádusas galgá leat plána, mo dat dan dahket. Juos eahpidat iežat nuora oassálastit givssideapmái, ságastala sinna dorvvolaš studerenbirrasis, masa buot studeanttain lea vuoigatvuohtha.



5. RUOVTTU JA OAHPPOLÁGÁDUSA OKTASAŠBARGU DÁRBBAŠUVVO NUPPI DÁSIS

- Ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu lea dehálaš maid nuppi dásis. Nuppi dásis studerejeaddji nuorra atná arvvus ja ávkašuvvá das, ahte vanhemat beroštit su oahpuin ja oassálastet oahppolágádusa doaimmaide.
- Doaimmi ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu vuođđuduvvá vuorrováikkuhussii ja vanhemiid oassálastimii. Maiddá nuoraid jietna válđo vuhtii, ja nuorain lea dehálaš rolla ovttasbarggus.
- Vánhemiid oahpásmuvvan guhtet guoibmáseaset ja gaskavuodaid čatnan dárbbasuvvojit maid nuppi dási oahppolágádusain.

Nuppi dássi lea mearkkašahtti nuora joatkkaoahpuid ja boahttevaš bargokarrieara dáfus. Lea hirmat dehálaš, ahte ruoktu ja oahppolágádus doibmet ovttas ja dorjot iehčanasásan šaddi nuora ahtanuššama, oahppama ja dáiddu dahkat iežas eallima guoskevaš válljemiid.

Nuorra sáhtta dovddahit vanhemiidda, ahte son ii dárbbas sin ja ahte son ceavzá okto lohkamiinnis. Dávjá nuorra lea goit duđavaš dasa, ahte vanhemat beroštit ja fitnet vanhemiideahkediin ja barget ovttasbarggu oahppolágádusain. Nuppi dási oahppolágádusain ruovttu ja oahppolágádusa ovttasbarggu deaddu lea dávjá oktonas studeantta oahpuid ja buresbirgema čuovvun ja doarjun.

RUOVTTU JA OAHPPOLÁGÁDUSA MÁGGABEALAT OKTASAŠBARGU

Ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbarggu doaibmavuogit leat sierraláganat ieš guđet oahppolágádusain. Vánhemiideahkedat ordnejuvvojit buot oahppolágádusain. Dán áigge vánhemiideahkediin lea vuorrováikkukhus ja dain ságastallo eanet go ovdal. Vánhemiideahkediin lea maid áigi oahpásmuvvat guhtet guoibmáseaset. Muhtun vánhemiideahkediidda sáhttet maid studeanttat oassálastit. Oahppolágádusat ordnejit maid sierralágan dáhpáhusaid ja dilálašvuodaid, nugo rabas uvssaid beivviid dahje eahkediid ja pop up -studerenbeivviid, madda bovdejit maid vánhemiid. Vánhemiid sáhtta aoidnit mielde maid oahppolágádusa árggas, ovdamearkan sii sáhttet leat hovdemin bargoeallinjoavkkuid dahje geassebargobörssa. Maiddái studeanttat sáhttet galledit vánhemiid bargobáikkiin.

Skuvlla ja ruovttu gaskasaš kommunikašuvnna gaskaoamit leat earáláganat sierra oahppolágádusain. Dávjá kommunikašuvnna gaskaoapmin geavahuvvo Wilma dahje dan sullasaš neahttasystema. Oassi oahppolágádusain dieđiha maid somekanálain ja oahppolágádusa neahttasiidduin.

VÁNHEMAT MIELDE OAHPPOLÁGÁDUSSERVOŠA DOAIMMAS

Oahppolágádus galgá leat aktiivvalaš ja váldit vánhemiid mielde oahppolágádusservoša doibmii. Oahppolágádusat sáhttet jearrat vánhemiid oainnuid jearahallamiin dahje bovdet vánhemiid oassálastit bargujoavkkuide dahje bargobájiide. Vánhemat sáhttet leat mielde maid oahppolágádusa searvvušlaš studerenfuolaharjoavkkus, gos plánejuvvo doaibma, mii nanne studeanttaid ja oahppolágádusservoša buresbirgema.

Muhtin nuppi dási oahppolágádusain doaibmá vanhemiidsearvi. Vanhemiidsearvedoaibma lea dábálabbo logahagain go ámmátlaš oahppolágádusain, main vanhemiidsearvedoaibma maid livččii dárbbaslaš. Vanhemiidsearvi čohkke oktii vanhemiid ja doarju mángga láhkai oahppolágáduservoža buresbirgema ovttas oahppolágádusain ja studeanttaiguin. Juos oahppolágádusas ii leat vanhemiidsearvi, vanhemat sáhttet leat aktiivvalaččat ja evttohit dan vuodđudeami.

Ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargui gánneha oassálastit maid nuppi dásis. Oktasašbargui oassálastimiin oahpásmuvat oahpaheddjiide, studeremii ja oahppolágádusa doibmii ja dakko bokte dus lea álkit doarjut nuora oahpuid. Oahpásmuvvan oahppolágádusa eará vanhemiiguin doarju vanhenvuođa ja dahká vejolažžan čatnat gaskavuodaid ja ságastallat oktasaš áššiin. Juos oahppolágádus ii aktiivvalaččat doarjjo vanhemiid oahpásmuvvama, don sáhtát leat ieš aktiivvalaš ja evttohit rektorii, ahte son ordnešii dilálašvuoda vanhemiidda beassat oahpásmuvvat guhtet guoibmáseaset.

NUORA VÁLDDÁLAŠVUOHTA RIEVDADA RUOVTTU JA OAHPPOLÁGÁDUSA OKTASAŠBARGGU

Go nuorra šaddá dievas ahkásažžan, ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu muhttašuvvá. Vanhemii ii šat almmuhuvvo, mo oahput leat ovdánan iige sus leat vejolašvuolta gievahit Wilma dahje dan sullasaš diedihankanála, juos nuorra ieš ii dan hálit.

Lea dehálaš, ahte ruovttu ja oahppolágádusa ovttasbarggus gullo maid nuora iežas jietna. Go nuorat dovdet, ahte sii besset ovttas ollesolbmuiguin váikkuhit iežaset oahpuide, oahppolágádusbirrasii ja dan doaimma ovddideapmái, lea vuordimis ahte sii háliidit ahte ruovttu ja oahppolágádusa oktasašbargu joatkašuvvá dange maŋŋá, go sii šaddet válddálažžan.

6. NUBBI DÁSSI RIEVDADA STUDEREMA – IEHČANASÁSAN ŠADDI NUORRA DÁRBBAŠA DU DOARJAGA

- Veahket nuora plánet iežas áigegeavaheami ja bidjat studeremiidda oassejuksanmeriid.
- Movttet ja rábmo nuora studeremiin rahčama ja figgamušaid olahusaid sajjs.
- Earut ja deattut nuora gievravuodaid.
- Čájjet, ahte don beroštat nuoras, su buđaldemiin ja lohkamiin. Oahpásmuva studeremiid sisdoaluide ja struktuvraide ja ságastala studeremiid guoskevaš áššiin.

Studeren nuppi dásis gáibida nuoras iehčanasvuoda, ja ahte son váldá ovddasvástádusa iežas lohkamiin. Nuppi dási studeremiid mielde bargomearri lassána ja lohkan gáibida nuoras ollu huvddalašvuoda. Vánhemin don sáhtát veahkehit nuora plánet iežas áigegeavaheami ja rádjjet lohkama iežas návccaidis mielde. Dáid dáidduin nuorra ávkašuvvá maid maŋnelis eallimisttis. Sáhtát veahkehit nuora árvoštallat bargonoađis ovdamearkan nu, ahte movttiidahtát su dahkat vahkkoplána, masa son merke, maid dahká ja goas. Vahkkoplána veahkeha luoddut stuorát bargobihtáid ja prošeavttaid unnit osiide. Go oahpásmuvat lohkamiid struktuvrii, basttát vánhemin veahkehit nuora láchit studeremiidda dakkár dili, mii lasiha motivašuvnna ja nanosmahttá luohttámuša dasa, ahte son ceavzá.



LOHKAMIID GÁIBÁDUSDÁSSI LOKTÁ NUPPI DÁSIS

Studerengievdan lea lassánan suomelaš nuoraid gaskkas. Mánngaid nuoraid mielas nuppi dási oahput gáibidit ila ollu. Vánhemín sáhtát doarjut nuora gillema, ahte leat dastán ja guldalat su. Ságastallamiin ja jearahallamiin doarjjut nuora ceavzima lohkamiin. Go háleštát nuorain, oaččot diehtit, maid son háliida, mii su mielas lea váigat ja mas son veadjá dárbbášit veahki. Don vánhemín roahkasmahtát su luohtit alccesis muitalemiin, ahte don jáhkat su ceavzit. Hála movttegit nuppi dási oahpuin ja doarjjo nuora studeret gierdevaččat maid dalle, go lohkamat fáhtehallet vuostegiedageavvamiidda ja hástalusaide. Beroškeahhtá iežat skuvlejumi duogážis doarjagat nurrii leat árvugasat maid nuppi dási oahpuid áigge.

7. STUDEANTTAT NUPPI DÁSIS SUOKKARDIT JOATKKAOAHPUID JA BARGOEALLIMII SIRDAŠUMI

- Nuppi dási maŋŋelaš joatkkaoahput ja boahttevuoda plánen dollojuvvojit mielas miehtá oahpuid.
- Servošaŋt sosiála medias váikkuhit dasa, mo nuorat jurddašit ja makkár govva sis lea boahttevuodaŋ.
- Movttet ja roahkasmahtte nuora dahkat iežas, alddas vuolgi válljemiid.
- Ale guođe nuora okto válljemiiddisguin. Son dárbbabaša doarjaga vánhemiinnis.

Nuppi dási oahpuid áigge nuorra vihkkedallá boahttevuodaŋ ja mearrida, gosa guvlui vuolgá nuppi dási oahpuid maŋŋjá. Vaikko mearráduš joatkkaoahpuin dahje bargoeallimii sirdašumis dahkko oahpuid loahpas, joatkkaoahpuid ja boahttevuoda plánen joatkašuvvet miehtá lohkamii.

Vánhemat, oahppobagadeaddji, allaskuvllaid neahttasiiddut ja oahpásmahttin- ja infodilálašvuodaŋ sihke media, nugo interneahhta, leat dehálamos diehtogáldut, go nuorra veardádallá boahttevaš studeren- dahje suorggivaálljemiid. Sosiála media servošiid váikkuhus dasa, mo nuorat hábmejit boahttevuodaŋ, lea nanosmuvvan. Nuorra sáhttá interneahhta diehtodulvvis guittotge šaddat maid passiivvalažžan dahje áhtestuvvat.

Nuppi dásis stuđeanttat gáibidit vanhemiis doarjaga boahhtevuođa suokkardallamiidda. Ságastala nuorain su gievravuođain, beroštumiin, doaivagiin ja bargoeallimis. Lea dehálaš muitit, ahte skuvlensuorggi válljemiis lea gažaldat nuora iežas válljemiis ja motivašuvnnas. Nuorat gáibidit vanhemiin doarjaga, eai neavvuid.



OAHPPOBAGADEAPMI DOARJU BOAHTTEVUOĐA PLÁNEMA

Oahppobagadeapmi veahkeha nuppi dási stuđeanttaid boahttevuođa plánemis sihke skuvlejumi ja skuvlensuorggi válljemis. Logahaga áigge stuđeanta oažžu persovnnalaš bagadeami, joavkobagadeami, oahppaávnnasbagadeami, smávvaajoavko- ja veardásašbagadeami. Ámmátlaš skuvlejumis vuodđodutkosiidda gullet oahput, mat nannejit stuđeantta lohkan- ja karriearaplánendáiduid. Oahppobagadeapmi addojuvvo studeremiid lassin maid persovnnalaččat ja joavkkus. Oahppobagadeami ulbmilin lea doarjut stuđeantta gávdat iežas beroštumiid ja oahppat dovdat iežas gievravuođaid. Oahppobagadeamis stuđeantta oažžu veahki karriearaplánemiidda sihke válljen- ja váttisdiliid čoavdimiidda.

ALLASKUVLLA- JA BARGOEALLIMA OKTASAŠBARGU LOHKAMIID ÁIGGE

Nuppi dásis stuđeanttaide ordnejuvvojit vejolašvuodát oahpásmuvvat allaskuvlaoahpuide sihke bargoeallimii ja dan gáibádusaide. Studeremiid áigge ordnejuvvon allaskuvla- ja bargoeallinovttasbarggu ulbmilin lea veahkehit nuora gávdat iežas joatkkaoahppu- ja karriearabálgá. Ámmátlaš skuvllas lohkat leat čatnon bargoeallimii. Studeremiid áigge stuđeanttaide ordnejuvvojit bargooahppanperiodat, mat addet viiddis gova boahttevaš ámmáhis. Mánnggain ámmátlaš oahppalágádusain lea oktasašbargu erenoamážit ámmátallaskuvllaiguin.

JOATKKAOAHPUIDE NUPPI DÁSI MAÁ

Nuppi dási maŋŋásaš joatkkaoahppobáikkiide badjel bealli ohcciin välljejuvvo universitehtii stuđeantadutkosa árvosániid vuodul ja ámmátallaskuvlii stuđeantadutkosa ja ámmátlaš vuodđodutkosa árvosániid vuodul. Sisaváldiniskosa ja duodaštusárvosániid oktasaščuoggáin leat luohpan, muhto välljemat sisaváldiniskosiin gal ain joatkašuvvet.

Joatkkaoahpuid universitehtas dahje ámmátallaskuvllas lea vejolaš álggahit maid rabas bálgá bokte. Rabas bálggis guoská universitehta dahje ámmátallaskuvlla oahpuid, maid čadaheamiin lea vejolaš ohcat dutkkus-stuđeantan universitehtii dahje ámmátallaskuvlii. Lasi rabas bálgás sáhtta lohkat Oahpahusráđđehusa bajásdoallan portálas opintopolku.fi/avoinyliopisto ja opintopolku.fi/avoin-ammattikorkeakoulu.

8. DEARVVASLAŠ EALLINDÁBIT JA ÁRGARITMA

- Doarváí oadđin lea eaktun bures veadjimii ja oahppamii.
- Lihkadeapmi sihke mánggabealat ja dearvvaslaš biepmu leat dehálaččat juohke beaivve.
- Dássedettolaš árgaritma ovddida buoremusat oahppama ja studerema.
- Vánhen galggašii leat diđolaš das, mo media geavaheapmi váikkuha nuoraide.
- Veahket nuora earuhit streassa eará hámiid ja dan, mo streassa sáhtá giehtadallat.

Dearvvaslaš eallindábit dorjot nuora gillema, oahppama, lohkamiid ja oahpuin ovdáneami. Jeavddalaš mánggabealat ja dearvvaslaš borramuš, doarváí oadđin ja lihadeapmi sihke plánendáiddut ja áigegeavaheami hálddašeapmi huksejit ovttas buori vuođu dearvvaslaš eallindábiide.

Lea dehálaš, ahte vanhemin čájehat beroštumi nuora sosiálalaš eallimii maiddáí dalle, go dat dáhpuhuvvá eanáš oasis sierralágan sosiála forumiin. Beroštumi čájehemiin hukset seammás luohttámuša iežat ja nuora gaskii. Go lea rabas ságastallanatmosfeara, ja go dat vuođđuduvvá luohttámušii, sáhtát maid álkibut ságastallat ovttas nuorain dearvvaslaš eallindábiid dehálašvuođas ja doarjut su daid bajásdoallamis.

LIHKADEAPMI

- Čohkkáma vuostedeaddun dárbbasat lihkađeami.
- Lihkađeapmi virkkosmahtta ja ovddida buresbirgema. Dat sáhtta maid beavttálmahttit oahppama.
- Oassi árgabeaive lihkađeamis sáhtta čoaħkanit das, go sihkkelastá dahje vázza studerenbáikái.
- Vehážiid mielde álggahuvvon lihkađeapmi sáhtta álkit šaddat eallindáhpin.

BIEPMU

- Vuoiŋažat dárbbasit energiija seamma láhkai go deaħkitge.
- Dearvvaslaš árgabeipmu doaibmá vuostedeaddun vahkkoloaħ paherskostallamiidda.
- Oktasaš boradanbottut oahppolágáđusas ja ruovttus ovddidit nuora holisttalaš buorredili.

NAHKÁRAT

- Heakkalaš ja fysalaš raħan lasihit dárbbu oađđit ja gorut dárbbasa eanet ággi áhpáiduvvat.
- Nagirváili divvašuvvá čiekŋalis nahkáriid áigge, ii guħkit oađđimin.
- Juos nuoras leat jotkkolaš nagirváigatvuodađat, gánneha jearrat veaħki studerendearvvasvuodađafuolahusas.
- Ohppojuvvon áššit sirdašuvvet oađedettiin guħkesáigasaš ráđjomuitui.

ÁIGEHÁLDDAŠEAPMI JA MEDIA GEAVAHEAPMI

- Studerema ja astoađigi earuheapmi gáibida ággi hálddašeami.
- Lea dehálaš gávdnat dássedeattu dihtora dahje telefovnna guovlama ja eará aktivitehtađ gaskkas. Dássededdui lea erenomáš dárbu gidet fuopmášumi, daningo maiddái stuorra oassi studeremiin ordnejuvvo digitálalaččat. Speallan ja sosiála media lassánan geavaheapmi suoibbuha árgga dássedeattu.
- Dutkamušaid mielde mađe eambo nuorađ golahit ággis sosiála medias dađe heajut leat sin studerenbohtosat. Nuppe dáfus sosiála medias dieđu juoħkimii ja buvttadeapmái geavahuvvon ági váikkuha positiivvalaččat oahppamii.
- Ng. multitasken dahje máŋga ášši bargan bálddalagaid dagaha moivasa ja heađušta vuodjuma, áššiid válbmaneami, áššiid muitima ja oahppama. Vuđolaš oahppan gáibida vuodjuma

GÁRRENÁVDNASAT

- Gárrenávdnasat váikkuhit vahátlaččat nahkárii, muitui ja vuodjumii.

GUIGOSAT VÁHNEMII:

- Lea diđolaš, gos nuorra johta ja geainna.
- Ale dubme, vuoi nuorra duosta álkit muitalit áššiidis.
- Buorre ovdagovvan suddjet nuora gárrenmirkko skáđáin.

Lasi eastadangárrenbarggus sáhtta lohkat EHYT ry siidduin ehyt.fi

STREASSA SÁHTTÁ LEAT SIHKE ÁVKKÁLAŠ Ahte VAHÁTLAŠ

Nuppi dássái sirdašupmi sáhttá bajidit nuora streassadási. Muhtimassii streassa sáhttá dagahit dat, go buot leat ođđasat – studerenskihpárat, studeremat ja joba studerenbáikige. Streassa sáhttá dagahit maid lohkamiid bargomeari lassáneapmi ja daidda biddjon gáibádusat. Streassa sáhttá dagahit maid dovdu, ahte ii nagot hálddašit lassánan bargomeari. Muttát mearrái streassa lea ávkkálaš. Heivvolaš mearri streassa doallá olbmo áiccuid ja jurddašeami bastilin, ja dalle bargobihtáid nagoda dahkat beaktilit. Fámolaš ja guhká bistán streassas leat vahátlaš váikkuhusat buresbirgemii. Sáhttá leat hástalus oahppat earuhit, goas dárbbáša vuoiŋnasteami ja áhpáiduvvama bargosearaid lasiheami sajis.

Studeremiin ovdáneapmi gáibida streassahálddašandáiddu. Vánhemín sáhtát doaibmat buorrin ovdamearkan ja čajehit, ahte fuolahat iežat buresbirgemis. Dáinna lágiin maid nuorra oahppá earuhit iežas návccaid ja fuolahit das, ahte doallá doarvái dávjá vuoiŋnastanbottuid. Sáhtát maid veahkehit nuora fuobmát, ahte son lea bargán doarvái, go muittuhat maid son lea juo ožžon áigái. Lasi lohkamiidda laktadeaddji streassa ja streassahálddašeamis sáhtát lohkat ee. Nytyi siidduin: nyyti.fi.



- Alarmere, ahte návccat leat nohkamin.
- Mihtilmas mearkkat leat: reaggáneapmi, šlundun, berošmeahttuvuohta, muitonválttisvuođat ja kynalaš miellaláhki lohkamiidda.
- Juos nuoras vuhttojit duođalaš streassa mearkkat , vánhen galgá dalán váldit oktavuoda studerendear vvasvuodafuolahussii. Dilli ii leat máhcatmeahttun, muhto máhccan doalvu áiggi ja dávjá dárbbášuvvo ámmátveahkeheddjiid veahki.

MUHTIMIN STREASSA ÁDDEMIS SÁHTTÁ VEAHKEHIT, JUOS DAN BUOHTASTA JOHTOLATČUOVGGAIDE.

- Almmuha, ahte doaibmá návccaidis ravddamuš rájis.
- Sáhtá oidnot átestussan, váibasiin, konsentrašuvdnáváddun, leabuhisvuohtan ja sierralágan fysalaš symptomán, nugo oaivebávččasin, čoavjedávdan dahje nagirválttisvuohtan.
- Dássedeattu ollašuttimii dárbbášuvvo nuppástus.
- Vánhemín don sáhtát doarjut nuora bidjat áššiid dehálašvuođaortnegii.
- Vánhemín sáhtát veahkehit nuora bidjat áššiid dehálašortnegii ja oddasit ordnet árgga nu, ahte báhcá áigi maid vuoigŋastit ja čalgalit.

- Govve posiitiivva streassa.
- Dilli lea hálddus.
- Veadjinnávccat reahkkájit ja astoáigge geargá maid vuoigŋastit.

9. NUPPELOTJAHKÁSAČČAS IEŠHEANALAŽŽAN JA OLLESOLMMOŽIN

- Nuorra lahkana válddálašvuoda ja ráhkadišgoahdá iežas identitehta ollesolmmožin. Dehálamos maid vanhemin sáhtát dahkat, lea doarjut dán proseassa, ja leat olámuttus dalle go nuoras lea dárbu suokkardallat jurdagiiddis ja biggohit dovdduidis. Vanhemin don it dárbbas diehtit vástádusaid buot gažaldagaide, muhto sáhtát veahkehit nuora gávndat geainnu eallinbálgásis.

Nuora šaddan válddálažžan ja iehčanasásan lea stuorra earáhus sihke nurrii ahte dutnje vanhemin. Eallin ollesolmmožin šaddi nuorain sáhttá leat muhtimin hástaleaddji, muhto maddái bálkkašeaddji. Lotka ovttasorrun ja ovttas vásihuvvon áigi bearrašiin lea dehálaš. Ovttas dahkan ii dárbbas leat miige spesiálaid, baicce ovdamearkan oktasaš boradanbottuin dahje tv geahččamiin ceavzá guhká. Váikko nuorra dárbbasa saji šaddat ieš iehčanis, dárbbasa son dan dihte du vanhemin. Čájjet sutnje, ahte beroštat sus ja ahte leat su váras. Guldal ja roahkasmahte ja leat su váras. Guldal ja roahkasmahte. Doala badjin buori ságastallangaskavuoda ja atmosfeara, gos geahččaleamit ja feallaid dahkamat leat lobálaččat. Leage ilolaš ja čevalái rávásnuvvi nuorastat!





Suomen
VANHEMPAINLIITTO



HEM OCH SKOLA

Suoma Vánhemiidlihttu • Hem och skola

TEAKSTA Katarina Perander-Norrgård, Förbundet Hem och Skola
& Minna Palmu, Suomen Vanhempanliitto

GOVÁT JA MÁHCUN Hanna Siira

SÁMÁS Raila Pirinen

Oahpistan giha lea buvttaduvvon Kuluttajaosuustoiminta foandda ruhtademiin.