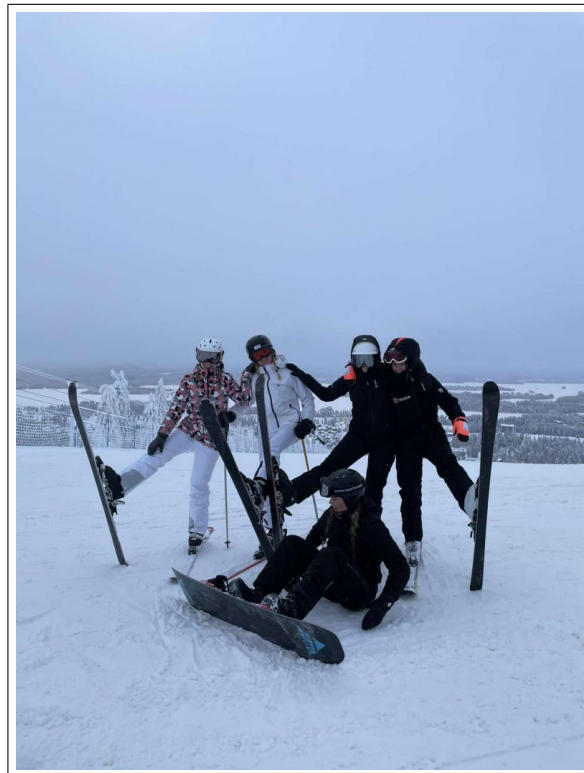


Joulu on täällä taas

Joulu 2023



Sisällysluettelo

Onko joulun syvin olemus kadoksissa?	3
Rentoa joulua!	5
Joulukorttipajailua hyvinvointipäivänä	8
The first word that came to mind was "freedom"	10
Ajatuksia tiimijaksosta	12
Näin Klassikka syö	14
Klassikan joulutervehdykset	16
Vaihdossa Badajozissa 2023	19
Klassikan oma MALU-kuppila	23
Kurkkivat ikkunasta -jouluristikko	25
Klassikan joulukalenterisuosikit ovat selvinneet	26
Luitko lehden?	27
Kuka vetää pukin rekeä? -jouluristikko	28
Non Solumin toimitus	29

Onko joulun syvin olemus kadoksissa?

Riina Vartiainen

Valtaosalla on ihania muistoja lapsuuden jouluista. Lastenohjelmia aamusta iltaan, pipareita ja suklaata, joululauluja... Joulupukille kirjoittaminen ja kenties jännittävä tapaaminen. Ja tietenkin lahjojen avaaminen.

Vanhemmiten jouluun voi kuitenkin alkaa liittyä erilaisia tunteita. Joululaulut alkavat jo ärsyttää, hirveä kiire ja sitä joulunpunaista kaikkialla. Ennen kaikkea joulu näyttäytyy nykyään hyvin materiapainotteisena. Jo lapsenahan lelut olivat pääosassa, vaikkei sitä silloin osannut ajatella tältä kantilta.

Joulu on tekosyy ylikulutukseen, tuhlaukseen ja mässäilyyn. Sesonki tuntuu alkavan joka vuosi aiemmin, kun megalomaanisit suklaakalenterit kansoittavat kauppojen hyllynpäädyt jo ennen halloweenia, mistä spooky sesonin rakastajat ovat erityisen näreissään. Rahaa palaa, maailma palaa.

Anteliaisuus ei ole kadonnut

Näen joulun kaikesta huolimatta ihanana antamisen ja välittämisen juhlena. Ylikulutus on todella ikävä lieveilmiö, mutta mielestäni joulu olisi mahdollista kääntää keihäänkärjeksi sitä vastaan kaivamalla kaiken krääsän alta esiin sen pehmeä ydin. Jouluna muistetaan läheisiä paitsi lahjoin, myös teoin ja lämminkenen yhdessäolon merkein. Monen sydän heltyy joulun alla niin, että kukkaronnyöritkin löystyvät ja muutama ropo saattaa kilahdata joulupataan vähäosaisempien tueksi. Kyseessä on hyvyyden ja jakamisen juhla. Jouluun liittyykin olennaisesti sosiaalinen kestävyys. Joulukortti yksinäiselle ikäihmiselle tai Joulupuukeräykseen jätetty lahja vähävarai-

sen perheen lapselle on usein pieni teko antajalle, mutta voi olla toisen joulun pelastus. Kumpikin saa valtavasti iloa. Jos on varaa ja mahdollisuus, miksei tekisi jotain toisen hyväksi? Tässä synkässä maailmassa joulun (t)aika tuo uskon ihmislajin hyvyyteen.

Ostettavat aineettomat lahjat

Kuinka taistelemme tavara- ja roskavuoria vastaan? Mitä tulee lahjoihin, maapallon kantokykyä ajattelemattomatkin henkilöt ovat havainneet, että on yhä hankalampaa keksiä annettavaa, kun ihmisillä on jo kaikkea. Ilahtuneena olen huomannut, kuinka aineettomat lahjat ovat keränneet suosiota. Lahjoituksia voi tehdä esimerkiksi WWF:lle, Unicefille, Luonnonperintösäätiölle ja Punaiselle Ristille. Myös erilaiset elämyslahjat ja liput elokuviin, tapahtumiin tai konsertteihin ovat varmasti mieluisampia kuin turha tilpehööri kaapin täyttönä. Ne ovat tosin melko arvokkaita, eikä kaikilla ole mahdollisuutta ostaa sellaisia.

Omat aineettomat lahjat

Onneksi aineettomia lahjoja voi myös järjestää itse. Kaveriporukalle voi antaa peli-ilan kotonaan nyyttärihengessä. Vanhemmilleen tai isovanhemmilleen voi askarrella pieniä ”palveluseteleitä”, joita vastaan saa esim. hartiahieronnan, kodin siivouksen tai uunituoreita leivonnaisia myöhemmin. Lapselleen tai pikkusisarukselleen taas voi antaa lahjaksi päivän, jolloin mennään ja tehdään mitä lapsi haluaa. Vaikkapa reissu uimahalliin pulikoimaan tai eväretki metsään luo mukavan muiston. Tällä voi korvata jonkin lelun, mutt-

ei toki kaikkia. Lapset harvemmin osaavat arvostaa pelkkiä lupauksia, kun voisivat saada lahjan välittömästi käsiinsä. Toisaalta tällaiseen aineettomaan lahjaan voi yhdistää jonkin pienen esineen, joka löytyy valmiiksi kotoa ja liittyy aktiviteettiin, kuten piknikhuovan.



Kuva 1: Minun mielestä joulussa on parasta se, että ihmisillä on aikaa rapsutella minua.

Muut vihreämmät lahjat

Lahjoja voi myös tehdä itse kierrätysmateriaaleja tai luonnosta löytyviä asioita hyödyntäen. Nettiä on väärällään mitä mielikuvituksen avulla voi tehdä. Kirpputorienkin status on noussut ihmisten mielissä, ja mielestäni voisimme alkaa normalisoida ajatusta käytetyn tavaran antamisesta lahjaksi, olipa

se sitten antajan oma tai kirpparilta ostettu.

Paketointi

Paketoinnissa kannattaa suosia kestäviä ratkaisuja lähes kertakäyttöisen lahjapaperin sijaan. Furoshiki on japanilainen tekniikka, jossa lahja kääritään kankaaseen kauniiksi paketiksi. Se juontaa juurensa jopa 800-luvulle ennen ajanlaskun alkua, ja sitä on käytetty historian saatossa mitä moninaisimpiin tarkoituksiin. Ehdottomasti tutustumisen arvoinen tekniikka. Saadut kankaat voi käyttää uudelleen lahjojen kääreinä, tai kääre voi olla osa lahjaa, kuten keittiöpyyhe. Tekniikalla on myös syvällisempi merkitys. Taito on ele saajaa kohtaan, ja se ilmaisee kunnioitusta, omistautumista ja rakkautta. Kuulostaisi sopivan joulun ideaan aika mallikkaasti.

Joulun tulevaisuus

Vähemmän on enemmän, joulun ei tarvitse olla yhtä yltäkylläisyyttä. "Mahdollisimman paljon" voisi vaihtua ajatukseen "vähän, mutta merkityksellistä". Ehkä saamme palautettua joulun hengen mieliimme ja käytäntöön, kun näemme hiukan enemmän vaihtoa lahjojen eteen. Mietimme, kenelle haluamme lahjan antaa, mitä hän meille merkitsee, ja mikä voisi ilahduttaa häntä. Muistamme läheisiämme myös muilla keinoilla, ja pidämme joulun aikaa rauhoittumisen hetkenä. Puhumme ja keskustelemme joulun merkityksestä ja toiveistamme sen suhteen. Vähä vähältä saamme aikaan muutosta.

Lue lisää furoshikistä: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/12/03/furoshiki-taitteluohjeet>¹

¹<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/12/03/furoshiki-taitteluohjeet>

Rentoa joulua!

Ella Lappeteläinen



Aivan pian on aika unohtaa arjen koulukiireet ja rauhoittua joulun sekä uuden vuoden viettoon ihanan pitkän, yli kahden viikon mittaisen joululoman ajaksi.

Tähän juttuun on koottu tekemis- ja rauhoittumisvinkkejä loman ratoksi. Toivottavasti saat näistä vinkeistä inspiraatiota rauhoittavan loman viettoon!

Tekstin sisältä löydät linkkejä alleviivattujen sanojen kodista painamalla, joista pääset lukemaan lisää aiheeseen liittyen. Ideoita on jaettu alaotsikoiden alle, joten voit poimia itseäsi kiinnostaviin aiheisiin liittyvät kohdat.

²<https://kuopionkaupunginteatteri.fi/>

³<https://kauneimmatjoululaulut.fi/>

⁴<https://yle.fi/a/3-8622725>

⁵<https://happyangler.fi/kalastusvinkit/pilkinnan-abc-opi-pilkkimaan-helposti-ja-turvallisesti/>

Kulttuuri

Kiinnostaako kulttuuriin liittyvät tekemisvinkit? Joululomalla on hyvin aikaa vierailla erilaisissa museoissa, vierailukeskuksissa, elokuvissa, näyttelyissä, konserteissa tai vaikka teatterissa². Esimerkiksi kauneimmat joululaulut³ -tapahtumia järjestetään ympäri Suomen. Jos siis laulaminen ja joulun tunnelmaan virittäytyminen joululaulujen avulla houkuttelee, on tämä täydellinen tapahtuma sinulle.

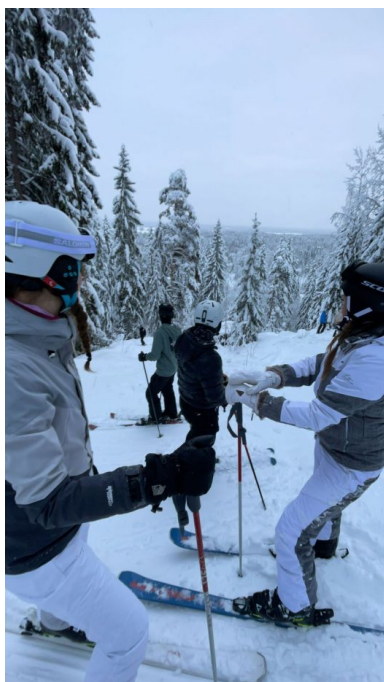
Talviliikunta/ Urheilu

Urheilu, jos mikä, on täydellinen tapa rentoutua lomalla kaikkien hyvien jouluherkkuttelujen vastapainoksi. Voit harrastaa perinteisiä talven urheilulajeja, kuten hiihtoa, luistelua tai laskettelua.

Kerää vaikka ystäväporukka tai naapuruston lapset kasaan ja laittakaa jääkiekkopelit pystyyn. Pulkkamäki on myös hauskaa ajanvietettä suurella tai pienemmälläkin porukalla. Jos erikoisempi laji kiinnostaa, sopisiko villasukkajuoksu⁴ sinulle?

Jos taas kaipaat yksin hiljaisuudessa rauhoittumista voit lähteä kauniiseen säähän pilkille⁵. Kunhan olet ensin varma jään kestävydestä!

Rentouttavaa liikuntaa on myös esimerkiksi jooga, jota voi tehdä kotona YouTubea löytyvien videoiden mukana. Kuopiosta löytyy myös hyvät mahdollisuudet mennä maksullisiin urheiluaktiviteetteihin kuten uimahalliin, kiipeilemään, keilaamaan tai vaikka pelaamaan padelia tai tennistä.



Kuva 2: Liikuntapäivänä Tahkolla

Ulkoilu

Luonnossa liikkuminen auttaa tutkitustikin rentoutumaan. Mikä siis sen parempaa lomatekemistä kuin metsässä samoilu, erilaiset luontopolut tai vaikka revontulien bongaus.⁶

Lumesta ja jäädä voi taiteilla vaikka minkälaisia upeita teoksia. Eikun siis luovuus kukki-

maan ja jäälyhtyjen⁷, lumiukkojen ja lumilinnon tekoon. Ulkoiltua tulee helposti monta tuntia, kun viettää sen mukavan projektin parissa. Lumilinnan tekoon voi kerätä isomman porukan kasaan tai tehdä vaikka perheen kanssa. Tai miltäs kuulostaisi lumisauhan rakentaminen omaan kotipihaan?

Rentoutuminen

Todellista rentoutumista on kunnon rauhallinen spa-hetki. Laita taustalle rentouttavia luonnonääniä tai joulumusiikkia, tee oma jalkakylpy⁸ ja ota käteen lempparijuomaasi. Täydellistä hemmottelua!

Rentoutua voi myös tekemällä hierontaa kaverille⁹ tai valmistamalla itse saippuaa.¹⁰ Entäs oletko kuullut suosituista mehiläisenvahakynntilöistä¹¹?

Mikä olisi parempaa, kuin laittaa vaikka sauna päälle ja kömpiä viltin alle katsomaan jouluelokuvia omatekemien kynntilöiden loisteessa.

Koti / oma aika

Loma on hyvä tilaisuus viettää perheen kanssa aikaa ja tehdä asioita omassa kodissa. Palapeli- ja lautapeli- lomassa on kiva napostella herkkuja ja pitää hauskaa.

Jos seuralaisia ei löydy, voit esimerkiksi lukea kirjaa, tehdä suursiivouksen, järjestellä niin vaate- kuin muutkin kodin kaapit. So-

⁶<https://www.ilmatieteenlaitos.fi/revontulet-ja-avaruussaa>

⁷<https://kotiliesi.fi/koti/puutarha/jaalyhty-katso-ohje-ja-erilaiset-muunnelmall/>

⁸<https://yhteishyva.fi/kauneus/hemmottle-ja-hoida-jalkoja/article-178253>

⁹https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/hieronta_onnistuu_kotonakin

¹⁰<https://paperipilvi.fi/blogs/luovuusalkaasinusta/saippuanteko>

¹¹<https://www.mesi.fi/askartelu/tee-itse-mehilaisvahakynntila/>

Voit kokeilla leipoa ja laittaa ruokaa niin itselle kuin koko perheelle. Voit testata jotain uutta eksoottista reseptiä tai tyytyä ihan tavallisiin ihaniin jouluherkkuihin, kute pipareihin, joulutorttuihin sekä piparitalon kasaamiseen. Joulupuurokin varmasti maistuisi kaikille!



Tykkäätkö tehdä asioita käsilläsi? Oletko aina halunnut oppia neulomaan villasukat tai virkkaaman maton? Olisko nyt hyvä hetki tehdä se? Puikot käsiin vaan ja hihat heilumaan. Aloita perusteista netistä löytyvien ohjevideoiden¹² avulla.

Jos taas puutyöt kiinnostavat, voit tehdä esimerkiksi löylykauhan, leikkuulaudan tai linnunpöntön odottamaan tulevaa kesää. Nämä kaikki onnistuvat näppärästi omin kätösin, jos vain välineitä tekemiseen löytyy.

Rauhaisaa ja rentouttavaa joulunaikaa jokaiselle!

¹²<https://www.youtube.com/watch?v=Njzq1t34oU0>

¹³<https://www.meillakotona.fi/artikkelit/joulutahti-ikkunaan>

Joulukorttipajailua hyvinvointipäivänä

Kukka-Maaria Kemppainen



Hyvinvointi päivänä 30.11 koululla oli monenlaisia hauskoja ja erilaisia aktiviteettejä, joissa oli tarkoitus pitää huolta opiskelijoiden hyvinvoinnista ja tuoda pientä piristystä arjen keskelle. Oli hierontaa, shottitarjoilua, jumppaa, luentoa, yhteislauluja ja yhteistä ihanimmista ja paljon suosiota keränneistä oli joulukorttien kirjoituspaja ikäihmisille. Tempaus on osa valtakunnallista joulukorttikampanjaa, jonka tavoitteena on tuoda iloa ikäihmisille joulutervehdyksen muodossa. Siinä hyvinvoinnin ja piristämisen kohteena ovat ikäihmiset.

Korttipiste koululla sijoittui kirjastoon, joka pitkänvälitunnin koittaessa oli täynnä opiskelijoita kirjoittamassa kortteja. Tunnelmaa voisi kutsua lämminhenkiseksi: joka puolella ihmisiä kirjoittamassa ilahduttavia terveisiä

ja etsimässä netistä erilaisia runoja ja tekstipätkiä. Ilmassa oli inspiroivaa puheensorinaa ja ehkäpä paja herätti opiskelijoissa ajatuksia vanhuudesta ja yksinäisyydestä. Tyhjin käsin pajasta ei tarvinnut kenenkään lähteä, sillä jokainen kirjoittaja sai heijastimen mukansa.

Toimitus kävi aistimassa tunnelmaa ja haastattelemassa tervehdyksien kirjoittajia.

“Mitä kirjoitit?”

–Kirjoitin vain hyvää joulua ja lisäksi etsin netistä kivan runon.

Yksi korttiin päätynyt runo oli tällainen:

Ilmassa leijuu juhlava aika.

Nurkissa raikaa laulujen taika.

Pöydät täytetään maittavien herkuin,

kaikkia muistetaan jouluisin terkuin.

Iloa, lämpöä, tuikkujen tunnelmaa,

tätä kaikkea joulu aikaan saa.

Monet kirjoittajista totesivat, että ovat lapsuudessaan lähettäneet joulukortteja, mutta enää ei ole ollut tapana lähettää.

“Onko sinulla isovanhempia?”

–On, vietän heidän kanssaan usein jouluja.



Monilla isovanhemmat ovat vielä elossa ja asuvat aika lähellä. Toisilla vastaajista isovanhemmat eivät asu kovin lähellä ja nuoret toteavat, että olisi hyvä pitää isovanhempiin enemmän ja useammin yhteyttä.

-Se olisi mummollekin varmaan piristävää, kirjoittajat pohtivat.

Pajan tunnelmaa.

"Millaisen tekstin itse haluaisit saada joulukortissa, jos olisit ikäihminen?"

-Luulen, että olisi kivaa kuulla nuorten ihmisten arjesta tai saada joku mukava runo

tai tervehdys, opiskelijat miettivät.

Joulun viettoon useimmilla kuuluu monia perinteitä, joita ovat muun muassa herkullisen ruoan syöminen perheen ja isovanhempien kanssa, lahjojen avaaminen, piparien leivonta, jouluelokuvien katselu, haudoilla käyminen, ja keskeisimpänä rauhoittuminen ja yhteinen ajanvietto.

Hyvää joulua kaikille!



ps. Muistetaan pitää isovanhempiin yhteyttä:)

The first word that came to mind was "freedom"

Miki Sugavara



Kuva 3: vaihto-opettaja Miki

In mid-September, I started an internship in Finland, where I have always wanted to visit. I would like to write my thoughts and feelings about that experience and the differences I noticed compared to Japan.

The first word that came to mind was "freedom". I felt that the school had a quite relaxed and great atmosphere through the school system, the way students and teachers behave and many enjoyable events. In Japanese high schools, timetables are generally fixed, with no free time between classes, and all students go to and leave school at the same time. The students choose subjects based on their future educational paths and they fol-

low the same schedule throughout the year. The system here, in which students think and create their own timetable for each semester is an important opportunity for them to think about the subjects, fields of interest, and lifestyle that they need for themselves in the future, and I also think that it will lead to their independence. In Japan, it is similar to the university system. As for the relationship between teachers and students, I feel it is a good relationship that is equal, and they respect each other.

Regarding classes, I was amazed by the advanced educational system in which each student was provided with a laptop and all textbooks were in digital format. I was also impressed by how well the students were accustomed to creating materials and making presentations. In all subjects, the students' independent activities are centered, and I think that the process of students thinking and learning on their own is valued, rather than passive lessons. The first-grade team projects were particularly interesting. While working on various themes and tasks in groups, students learn skills such as having their own opinions, communicating with each other, and eventually presenting the group's opinions. I believe that such projects cultivate skills and teach students how to study. Therefore, I was able to know that schools are not just a place to receive knowledge, but a place to find what you want to learn and how to learn it.

It has been my dream to do an internship at

a school in Finland. I am very grateful for the opportunity to have such a wonderful time and I would be happy if I could tell even a little bit about Japan.

Ajatuksia tiimijaksosta

Amelia Kontro

Onko tiimijaksosta enemmän hyötyä vai haittaa?

Tiimijakson hyödyt ja haasteet

Onko tiimijakso oikeasti hyödyllinen vai pelkkä rasite?

Tiimijakso lukiossa, miksi ihmeessä?

Kannattako tiimijakso järjestää lukiossa?

Tänä vuonna järjestettiin Klassikan seitsemäs tiimijakso. Senhän täytyy siis tarkoittaa, että se on koettu hyväksi. Tiimijakson kaltaisen ”pakon” edessä monet taidot kehittyvät mutta onko tiimijakso oikeasti niin mahtava kuin sen kerrotaan olevan. Minkälaisia hyötyjä ja haittoja tiimijaksossa siis oikein on?



Kuva 4: Kuva: Teea Nousiainen

Tiimijakson ilmeisempiä hyötyjä ovat **ryhmytötaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen**. Nämä taidot väistämättä kehittyvät, kun työskennellään jakson verran tiimeissä. On osattava tuoda omat ideat julki ja ottaa vastuuta viikkotehtävien tekemisestä, jotta perjantaina olisi jotain näytettävää. Lisäksi on tärkeää osata ottaa muut huomioon ja tehdä kompromisseja silloin, kun tiimin jäsenten visiot eivät ihan kohtaa.

Sosiaalisten taitojen ohella kehittyä myös kassa muita taitoja, kuten **organisointikyky ja esiintymistaidot**. Koska viikkotehtävien tekemiselle ei tehdä opettajien puolesta tarkkaa aikataulua, on itse ostettava olla tehokas ajankäyttäjä. Myös esiintymistaitoja tulee harjoiteltua joka viikko viikkotehtävien esitellyssä.

Tiimijakson hienouksiin kuuluu myös sellaisten taitojen käyttäminen, mitä ei yleensä tule koulussa käytettyä. Viikkotehtävät vaativat erityisesti **luovuutta, ideointia ja ongelmanratkaisukykyä**. Tiimijakso voi siis antaa sellaisten ihmisten loistaa, jotka eivät yleensä saa taitojaan kouluympäristössä esille.

Tiimijaksolla voi ajatella olevan myös kauaskantoisempia vaikutuksia. Tiimijakso voi parhaimmillaan valmistaa vaikkapa tulevaan työpaikkaan, koska työelämässä usein käytetään tiimityöskentelytaitoja eikä sosiaaliset taidotkaan haitaksi ole.

Sen lisäksi, että tiimijakso oli erilainen kuin muut jaksot, olivat myös itse viikkotehtävät erilaisia toisistaan ja niissä pääsi hyödyntä-

mään monipuolisesti erilaisia taitoja ja oppimaan uusien ohjelmien ja työskentelytapojen käyttämistä. Erilaisuus myös varmasti osaltaan parantaa opiskelijoiden jaksamista samoin kuin se ettei aina tarvitse tehdä kaikkea yksin.

Tiimeissä työskentelyn ansiosta saattaa **tutustua uusiin ihmisiin ja omaan luokkaan paremmin**, kun joka viikko työskennellään samassa tilassa samojen ihmisten kanssa. Voisiko siis sanoa, että yksi asia Klassikan hyvän hengen takana on tiimijakso? Ehkäpä.

Kaikesta huolimatta tiimijakso ei kuitenkaan ole vain kukkasia ja sateenkaaria vaan niin kuin kaikessa myös sillä on kääntöpuolensa.

Vaikka monipuolisuus ja viikkotehtävien erilaisuus on ehdottomasti yksi tiimijakson hyvistä puolista, se tuo myös haasteita. Viikkotehtävien ohjeistus tuntui oman kokemukseni mukaan jäävän välillä vähän vajaaksi ja myös se, mitä viikkotehtävältä haluttiin, jäi välillä hämärän peittoon. Ja vaikka ohjeistus olisikin ollut selkeämpi on viikkotehtävien tekeminen kokonaisuudessaan kaikille opiskelijoille jollain tasolla uusi asia ja opettajien tulisi näin ollen antaa vielä enemmän tukea ja apua viikkotehtävän tekoon. Myös jonkinlainen välipalaute ei olisi ollenkaan haitaksi. **Odotukset viikkotehtäviä kohtaan tuntuvat siis välillä olevan opettajien suunnalta liian korkealla.**

Haasteena tiimijaksossa on myös saada kaikki eri oppiaineiden sisällöt käsiteltyä. **Kaikki oppiaineet eivät sovi tiimijaksoon alkuunkaan** ja tässä asiassa on ymmärtääkseni tapahtunut kehitystä vuosien varrella ja tiimijaksolle valitaan nykyisin siihen paremmin sopivia oppiaineita. Kuitenkin viikkotehtäviä tekemällä ei oman kokemukseni mukaan eri-

tyisen hyvin opi eri oppiaineiden sisältöjä, mikä voi pahimmillaan vaikuttaa negatiivisesti seuraaviinkin kursseihin.

Normaaleja oppituntejahan tiimijaksolla on vähän. Tästä johtuen oppitunneilla tulee helposti kiire, kun yritetään tehdä monen oppitunnin asiat yhdellä tunnilla. Vaikka oppitunneilla tehdään paljon, jää kotiin tai itsenäisesti tehtäväksi paljon tekemistä. On vaikea verrata, työllistikö tiimijakso vai normaalijakso enemmän, koska ne ovat rakenteeltaan niin erilaisia. Tosin tiimijaksolla oli paljon erilaisia projekteja, mikä saattoi lisätä kuvaa isommasta työmäärästä. **Toisaalta päättöviikko oli huomattavasti rennompi kuin normijaksolla.**

Tiimijakso voi olla, joillekin rankka, koska koko ajan pitää työskennellä tiimeissä. Myös sellaiset ihmiset, jotka tykkäävät työskennellä tiimeissä voivat varmasti sanoa, että tiimijakson jälkeen oli vähän ähky tiimityöskentelystä.

On kuitenkin mukava huomata, että **tiimijaksoa pyritään jatkuvasti kehittämään ja opiskelijoilta kerätään palautetta.** Loppujen lopuksi tiimijaksosta ei siis ole juurikaan mitään "haittaa", vaikka se tarjoaakin haasteita. Tykkäsi sitten tiimijaksosta tai ei voi kuitenkin sanoa, että kokonaisuudessaan tiimijakso on parhaimmillaan hyvin antoisa kokemus ja auttaa varmasti osaltaan myös tulevaisuudessakin.



Näin Klassikka syö

Sanni Heikkinen, Veera Hämäläinen, Elias Lähdesmäki ja Kalle Kananen

Lempiruokaa tortillat

Kysyimme noin kymmeneltä klassikkalaiselta heidän lempiruuuistaan ja heidän ruokailutottumuksistaan. Pitkän pohdinnan jälkeen moni totesi lempiruokansa olevan **tortillat**, joka muodostui klassikkalaisten lempiruokaaksi sen helppouden takia.

Sekä liha että kasvikset maistuvat

Moni klassikkalainen kertoi olevansa sekasyöjä eli syövät lihaa ruokavaliossaan, mutta myös muutama kasvissyöjä pääsi haastattelemaan.

Ykkösen Oskari kertoi meille olevansa sekasyöjä: "Olen sekasyöjä, koska olen urheilija ja tarvitsen paljon proteiinia."

Myös monet muut klassikkalaiset kertoivat syövänsä lihaa, jotta saavat tarpeeksi monipuolisen ja proteiini rikkaan ruokavalion.

Sekasyönti on suosituin ruokavalio maailmalla. Siitä on paljon hyötyjä, koska siinä on helppoa saada kaikki tarvittavat ravintoaineet eli proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat. Sekasyönnin haittapuolia voi olla unhoon jäänyt lautasmaali, jota on tärkeää noudattaa kaikissa eri ruokavalioissa.

Kasvisruokavaliolle on monia hyviä perusteita

Kasvissyönti on myös yleistä Klassikalla ja kasvissyöjät kertoivat syövänsä ruokavalion mukaan, koska se tukee ilmastoja eivätkä he halua syödä eläimiä. "Olen kasvissyöjä, koska en halua syödä eläimiä", kertoi Klassikan ykkönen Alisa.

Kasvisruokavalio on ruokavalio, joka koostuu joko yksinomaan kasvinkunnan tuotteista tai selkeästi kasviperäisestä ravinnosta. Kasviruokavalioon voi sisältyä myös eläinkunnan tuotteita.

Kasvisruokavalio edistää terveyttä, sillä se sisältää paljon kuituja ja vitamiineja sekä elimistölle terveellisiä pehmeitä rasvoja. On myös todettu, että kasvisruokaa syömällä pienenee riski sairastua esimerkiksi 2 tyypin diabetekseen.

Terveydellistä haittaa kasvisruokavaliosta ei ole, jos ruokavalio on toteutettu tasapainoisesti. Kasvisruokavaliota noudattaessa kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota kriittisten ravintoaineiden (esim. jodi, D-vitamiini, rauta) saantiin, sillä kasvisruoasta niitä saa vähän tai ei lainkaan.

Monista ruokapaikoista saattoi löytyä vain yksi kasvisruokavalioon sopiva pääruokavaihtoehto. Tämä ei ole kovin suotuisaa kasvissyöjille, koska samaan ruokaanhan kyllästyy nopeasti. Kasvisruokavaihtoehtojen lisääminen siis voisi tuoda monet ravintolat uuden

asiakasryhmän suosioon.

Gluteeniton ruokavalio valitaan terveydellisistä syistä

Myös gluteeniton ruokavalio nousi haastatte-
luissa esille muutamaa otteeseen. Gluteeni-
ton ruokavalio tarkoittaa, että gluteeni pois-
tetaan ruokavaliosta terveydellisistä syistä.
Gluteenitonta ruokavaliota noudatetaan, jos

henkilölle on todettu keliakia, jolloin viljo-
jen sisältämä gluteeni aiheuttaa tulehduksen
suolistossa.

Mitä Kuopion ravintoloihin tulee, glutee-
nittomaan ruokavalioon löytyy monenlaisia
vaihtoehtoja.

Kysyimme klassikkalaisilta heidän ruokailu-
tottumuksistaan ja siitä, kuinka monta ker-
taa he keskimäärin syövät päivässä. Suurin
osa sanoi syövänsä päivässä suositellun ver-
ran, eli noin viisi kertaa päivässä.

Klassikan joulutervehdykset

Enni Airaksinen ja Bianca Bigovic



Saaja: Jyrki Blom

Viesti: Vanha klassikkalainen täällä hei! Haluaisin lähettää jouluterveiset ja ylipäättään iloiset terveiset ryhmänohjaajalleni Jyrkille! Lisäksi haluaisin vielä kiittää jo eläkkeellä olevaa opinto-ohjaajaa Juha Törnista siitä, kun jaksoi kuunnella ja auttaa minua silloin kun en vielä tiennyt mitä haluaisin isona tehdä ja opiskella. Opiskelen tällä hetkellä ympäristöinsinööriksi ja olen Juhalle todella kiittollinen kun sain häneltä apua opinto-ohjauksessa

Lähettäjä: Elina B, 17A

Saaja: Olli Pesonen 23E

Viesti: Mukavaa ja rauhallista joulua Ollille!!

Saaja: Opettajat

Viesti: Kiitos opettajille mahtavasta syksystä, rauhaa ja siunattua joulua jokaiselle ja jokaisen perheelle!

Saaja: Aaro Asikainen 21A

Viesti: Hyvää joulua

Viesti: Hyvää juhannusta Arska!

Saaja: Veera Martikainen 22D

Viesti: Hauskaa joulua maailman rakkaimmalle siskolle

Saaja: Eemeli Hakala 22A

Viesti: Terveisiä rehelliselle veronmaksajalle!

Saaja: Aleksi Aromaa 23A

Viesti: Habe einem viel gut Weihnachten und Über super Neue Jahr zwei tausend vierundzwanzig!

Saaja: Niko Hagman 23A

Viesti: Oletkos ollut kiltti tänä vuonna? Ho ho ho

Saaja: Enni Airaksinen 23A

Viesti: Hyvää joulua mun parhaalle kaverille <3 oot paras ja rakas

Saaja: Oskar Franz 23D

Viesti: Ich wünsche dir frohe Weihnachten!

Saaja: Enna Grönholm 23A

Viesti: Hyvää joulua Enna, oot upea ja tooosi hyväsydäminen kaveri. <3

Saaja: Matilda Kivinen 23A

Viesti: Hyvää joulua Klassikan it girl!
Saaja: Nelli Martikainen 23D
Viesti: Parasta joulua Nellille, oot niinniin hyväsydäminen ja empaattinen kamu <3
Saaja: Emma Joensuu 23B
Viesti: Hyvää joulua Emmalle, oot ihana!!
Saaja: Kukka-Maaria Kemppainen 23C
Viesti: Hyvää joulua Kukkis!! <3
Saaja: Eelis Kontturi 23C
Viesti: Hyvää joulua päällikkö (Igor)!
Saaja: Liinu Ullgren 23G
Viesti: Hyvää joulua Lipe <33 love youu
Saaja: Aatu Virkkunen 23E
Viesti: tsemppiä säbäpeleihin ja hyvää joulua
Lähettiläjä: salainen fani
Saaja: Joosua Voutilainen 23G
Viesti: Hyvää joulua mun hallway crushille <3
Saaja: Otto Oivanen 21F
Viesti: Hyvää joulua Klassikan komistukselle
Saaja: Emmi Heiskanen 23A
Viesti: Hyvää joulua rakkaalle emelle!!
Saaja: Matilda Kivinen 23A
Viesti: Hyvää joulua rakkaalle Madelle!!
Saaja: Elli Viippola 23G
Viesti: Hyvää joulua rakkaalle Ellille! <3
Saaja: Silja Hakkarainen 21B
Viesti: Hyvää joulua serkkupoika

Saaja: Inka Rissanen 21F
Viesti: HYVÄÄ JOULUA INKSULIISA <3
Saaja: Aino Holopainen 23A
Viesti: Hyvää joulua ihanalle Ainolle!
Saaja: Nelli Martikainen 23D
Viesti: Hyvää joulua ihanalle Nellille! <3
Saaja: Bianca Bigovic 23A
Viesti: Hyvää joulua rakkaalle Biancalle!!<3
Saaja: Kaikille
Viesti: Hyvää joulunaikaa, muistakaa rentoutua ja pitää huolta toisista!
Saaja: Kaikille tunnustuksellista joulua vietäville
Viesti: Siunattua joulunaikaa!
Lähettiläjä: Mari Nurmi
Saaja: Koulun henkilöstö ja opettajat
Viesti: Oikein ihanaa joulunaikaa koko Klassikan väelle!
Saaja: Joonas Auvinen 21A
Viesti: Vaapukkamehua litkiessä koetuloksia itkiessä sormet pianolla kipittää kun kissa maitoa lipittää. Joulua tulla saa sua kiinnostaako laisinkaan trallallallaaaaa hyvää jouluaaaa
Saaja: Akseli Huttunen 21B
Viesti: Skeet Skeet naapuri
Saaja: Aaro Asikainen 21A
Viesti: OPKH
Saaja: Samuli Rantakokko 21F
Viesti: Mahtavaa, että on ihmisiä, jotka jakaa vaan antaa muille. Erityisesti ihailen työ-

tä, mitä olet tehnyt Mehiläisellä tulevien sukupolvien puolesta .

Lähettäjä: ystävä

Saaja: Klassikan opiskelijat

Viesti: Piparintuoksua ja tunnelmallista joulua <3 Hyvää uutta vuotta 2024 <3

Lähettäjä: Päivi

Saaja: Hiski Heiskanen

Viesti: Hyvää joulua

Saaja: Nele Tönissoo 23G

Viesti: Moi Nele! Hyvää joulua!

Saaja: Eemeli Hakala 22A

Viesti: Hyvää joulua koiralle!

Ihanaa joulua kaikille Klassikan opettajille ja opiskelijoille. Kiitos monista kivoista tapahtumista syksyn aikana. Ne ovat piristäneet. Nyt me ymmärretään, mitä tarkoittaa Klassikan henki.

Vaihdossa Badajozissa 2023

Riina Hirvonen, Nella Väättäinen ja Kaisa Tervo

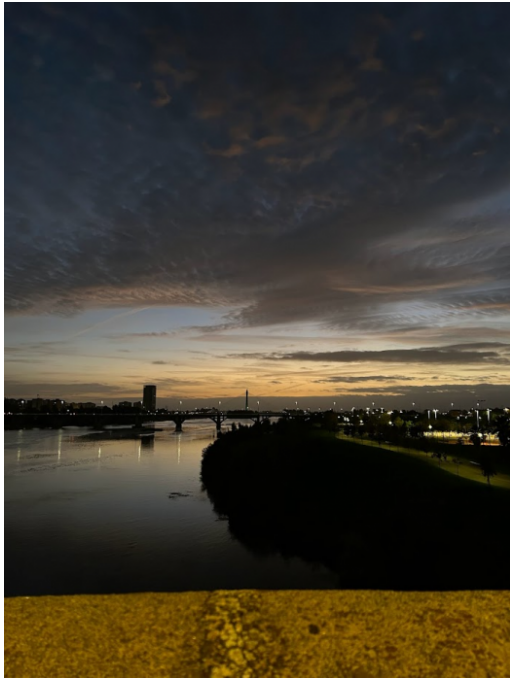


Tämä kuva on otettu Helsinki-Vantaan lentokentältä. Matka oli aloitettu aamuyöllä junalla Kuopiosta Helsinkiin. Tässä vaiheessa fiilikset olivat odottavaiset. Tuleva kuukausi jännitti paljon, emmekä vielä tienneet mitä tulevan pitää.

Vietimme kuukauden vaihdossa Badajozissa tutustuen espanjalaiseen kulttuuriin ja uusiin ihmisiin. Tässä on pieni kuvakokoelma ikimuistoisesta reissustamme.



Badajozissa meitä odotti aivan erilaiset maisemat kuin koti-Suomen harmaassa loka-kuussa.



Badajozin lisäksi pääsimme vierailemaan myös muissa kaupungeissa kuten Méridassa. Kuvassa on roomalainen teatteri.

Opiskelimme lukiota vastaavassa bachilleratossa, jossa oppitunnit olivat 20min lyhyempiä ja välitunteja oli päivässä vain yksi.



Kouluun otimme mukaan omia eväitä. Koulussa ei ollut kouluruokailua.





Tässä kuvassa olemme Lissabonin lentokentällä matkalla takaisin kotiin. Takana oli unohtumaton reissu ja kotiin lähteminen ei ollut helppoa. Olemme lopun ikäämme kiitollisia mahdollisuudestamme ja uusista ystävyyksistä. Gracias Badajoz!

Klassikan oma MALU-kuppila

Tuuli LUMA-kahvilaopettaja

"Tää on niin kivaa! <3" "On ollut huikea!"



Ei, kyse ei ole laskettelupäivästä Tahkolla, vaihtokuukaudesta Espanjassa, ykköstenpäivästä Hietasalossa, hierontapisteestä hyvinvointipäivänä, aulajameista tai mitä näitä Klassikan vuoteen kuuluneita tapahtumia onkaan.

"LUMA-kahvila on kouluviikon huippukohta, tosi kivaa ja parantaa koulun yhteishenkeä." "Me aina sanotaan, että kuka tulee MALU-kuppilaan eli LUMA-kahvilaan."

Viime keväänä pullantuoksuisen päivänvalon nähnyt LUMA-kahvila on vakiinnuttanut suosionsa Klassikan matemaatikkojen, fyysikkojen ja kemistien keskuudessa. Noin kerran viikossa opiskelijat kokoontuvat ratkomaan opintojaksojen ajankohtaisia pulmia. Fiksujen

päiden kolistessa yhteen ongelmallisimmatkin palautustehtävät saadaan hyvälle alulle.

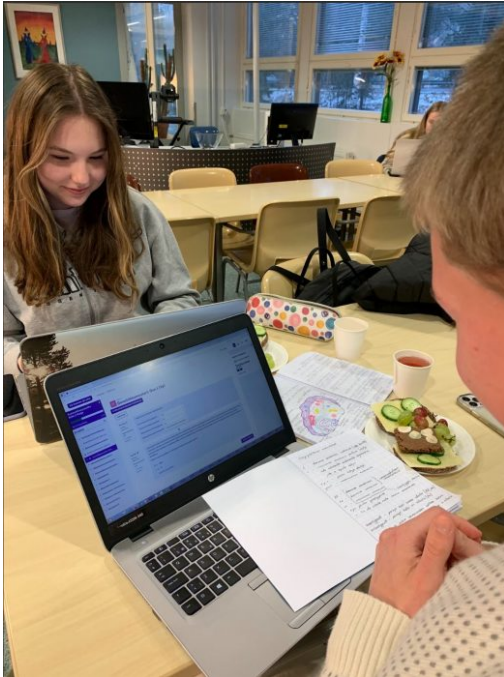
"Täällä saa aikaseks asioita!" "Tosi kivaa viettää kavereiden kaa aikaa ja miettii yhdessä koulutehtäviä ja pyytää henkilökohtaisesti opettajilta apua."



Opiskelijat nostavat LUMA-kahvilan ehdottomaksi vahvuudeksi matalan kynnyksen kysyä opettajalta henkilökohtaista apua. Mieltä askarruttavat asiat on helpompi esittää iloisen puheensorinan sekaan kuin luokkahuoneen korviahuumaavassa hiljaisuudessa. Rento tunnelma ja vapaa jutustelu tehtävien lomassa ovat myös opettajien mieleen. Puhumattakaan siitä, että opettaja saa olla koko ajan varpaillaan, kun seuraava viuhtova käsi saattaa etsiä LoggerProsta sopivaa toimintoa, hahmotella isomerian eri alalajeja tai tavata yhdistetyn funktion derivaatan todistusta. Ei koskaan tylsää hetkeä!

Erityisellä lämmöllä muistelen sitä viime kevään LUMA-kahvilaa, joka pidettiin päivää ennen matematiikan YO-kirjoituksia. Lukulomalta paikalle pelmahti sellainen abiturienttijoukko, että piti kutsua apuvoimia. Anteeksi,

ettei kaikille riittänyt evästä!



"Se on kyl kiva, kun tääl on tätä välipalaa, niin ei jää myöskään siitä kiinni, että on nälkä ja pakko lähtee kotiin." "Täällä on aina ihan sikahyvät nää välipalat."

Ei kai se olisi kahvila eikä mikään, jos tarjontaa jäisi sielunravinnoksi.

Kiitos juttua varten haastatelluille opiskelijoille, Juhalle, Jasminille ja muille korvaamattomana apuna oleville kollegoille.

Suurin kiitos kuitenkin Klassikan opiskelijoille: teidän kanssa ihana tehdä töitä. <3

Jutussa on käytetty haastattelujen lisäksi lainauksia keväällä kerätystä LUMA-kahvilan palautteesta.

Kurkkivat ikkunasta -jouluristikko

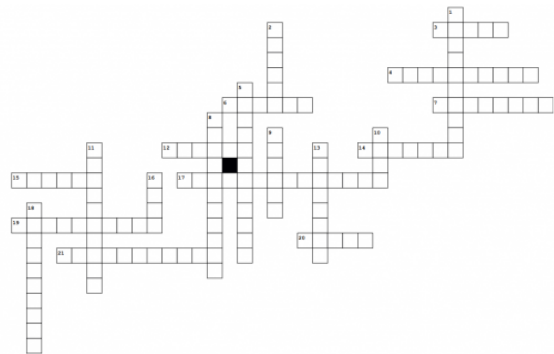
Tiimijaksolaiset

Across

3. Vetivät pukin rekeä.
4. Joulupukki saapuu tällöin.
6. Kurkkivat ikkunasta.
7. Jouluinen väri.
12. Tuhmat lapset saavat...
14. Punainen kuono.
15. Saat lahjoja vain jos olet...
17. Saat tästä joka päivä yllätyksen joulukuussa.
19. Saapuu jouluaattona.
20. Kuuma jouluinen juoma.
21. Yleinen liha joulupöydässä.

Down

1. Pukin vaimo.
2. Ilmestyvät kuusen alle.
5. Missä joulupukki asuu?
8. Lauletaan jouluisin.
9. Jouluinen keksi, mistä voit myös rakentaa talon.
10. Joulupukin kulkuneuvo.
11. Keitetään yleensä maitoon.
13. Tuo valoa pimeyteen.
16. Sataa maahan talvella.
18. Aito tai muovinen.



Klassikan joulukalenterisuosikit ovat selvinneet

Enni Airaksinen ja Bianca Bigovic

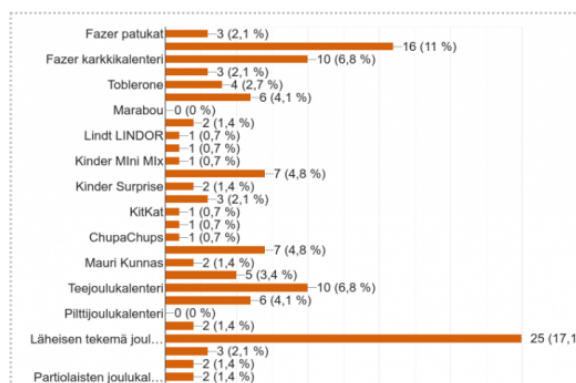
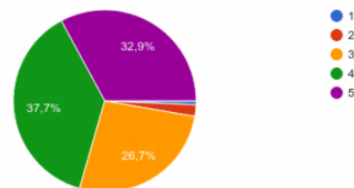
Klassikkalaisilta kysyttiin, mitkä joulukalenterit heillä on, ja mitä mieltä he niistä tähän mennessä ovat.

Ehdottomasti suosituin joulukalenterimuoto oli läheisen tekemä joulukalenteri, jollainen oli 17.1 prosentilla vastanneista. Normaaleista joulukalentereista suosituin oli Karl Fazerin suklaajoulukalenteri, joka on ollut klassikko jo vuosia.

37.7 prosenttia vastanneista antavat joulukalenterilleen viisi tähteä, ja Fazerin suklaakalenterin omanneista lähes jokainen on antanut sille viisi tähteä. Myös läheisten tekemät joulukalenterit ovat ansainneet monia tähtiä.

Minkä numeron antaisit kalenterillesi tähän mennessä asteikolla 1-5?

146 vastausta



Luitko lehden?

Non Solumin toimittajat

<https://forms.office.com/e/LPB07EDjPq>¹⁴

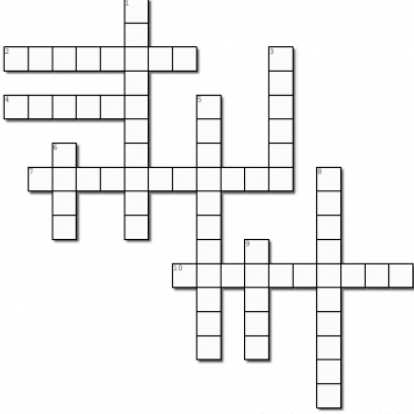
Anna palautetta uusimmasta Non Solumista.

Samalla kartoitamme lehden lukijoiden määrää.

¹⁴<https://forms.office.com/e/LPB07EDjPq>

Kuka vetää pukin rekeä? -jouluristikko

Tiimijaksolaiset



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Across

3. Vetävät pukin rekeä.
4. Joulupukki saapuu tällöin.
6. Kurkkivat ikkunasta.
7. Jouluinen väri.
12. Tuhmat lapset saavat...
14. Punainen kuono.
15. Saat lahjoja vain jos olet...
17. Saat tästä joka päivä yllätyksen joulukuussa.
19. Saapuu jouluattona.
20. Kuuma jouluinen juoma.
21. Yleinen liha joulupöydässä.

Down

1. Pukin vaimo.
2. Ilmestyvät kuusen alle.
5. Missä joulupukki asuu?
8. Lauletaan jouluisin.
9. Jouluinen keksi, mistä voit myös rakentaa talon.
10. Joulupukin kulkuneuvo.
11. Keitetään yleensä maitoon.
13. Tuo valoa pimeyteen.
16. Sataa maahan talvella.
18. Aito tai muovinen.

Non Solumin toimitus



Non Solumin toimitus:

Enni Airaksinen

Bianca Bigovic

Helmi Ikäheimo

Kukka-Maaria Kemppainen

Amelia Kontro

Ella Lappeteläinen

Riina Vartiainen

Kiitokset myös

- vaihtareille, jotka kertoivat meille kuulumisia maailmalta
- Tuulille LUMA-pajaan
- vaihto-ope Mikille
- kuvituksesta Jounille ja kuvataiteen ryhmille.

Ohjaava opettaja: Henna Hämynen