

Pärskeitä

121 vuotta laatujournalismia

3|2018–2019





Vuoden ressu -haastattelu s. 10



Kahvila-arvostelu s. 16



Ressun penkkaribanderolleista s. 6

Pärskeitä

3 | 2018-2019

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Tapahtunutta
- 6 Ressun penkkaribanderollit vuosimallia 2019
- 9 Sarjakuvaa Ressussa
- 10 Ulla Tapaninen – Vuoden ressu 2019
- 13 Virtues and Vices – Which shines stronger?
- 14 Ressun lukion eduskuntavaalipaneeli 2019
- 15 Abien viimeinen puhelu
- 16 Kohti kestävämpää tulevaisuutta
- 18 Pieniä timantteja Manskun varrella
- 20 Tips for Staying Healthy and Motivated
- 21 Stressi – uhka vai mahdollisuus?
- 22 Koululounas – opiskelijan päivän kohokohta
- 23 The truth about service in the IB
- 24 Opettajien kirjakerho
- 26 Google docs vs. Microsoft Word
- 27 Sanottua

Etukansi: Marko Miettinen
Takakannen kuvitus: Xin Ye

Etkö halua arkistoida Pärskeitä-lehteä itsellesi? Palautathan lehden Pärskeitä-laatikkoon, joita on koulumme kirjastossa. Näin voimme kerätä vanhoja Pärskeitä koululle ja nauttia niistä myös jatkossa!

Do you not wish to keep your Pärskeitä after you have read it? Please return the magazine to one of our Pärskeitä boxes that are in the school library. This way we may collect old editions to the school and enjoy them in the future as well!

Tulevaisuuden taitoja hankkimassa

Monipuolista, tieteidenvälistä osaamista vaativat työtehtävät ovat tätä – ja huomista päivää. Tulevaisuuden suunnitelmia pohdittaessa nuorille korostetaan, kuinka laaja-alainen osaaminen on tärkeää ja kokemusta kannattaa hankkia erilaisista työympäristöistä. Alan vaihtokin jossain vaiheessa uraa on yksi mahdollisuus. Puhutaan, kuinka työnkuvat muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti – vaaditaan kykyä sopeutua vaihteleviin tilanteisiin. Tarvitaan myös joustavuutta ja intoa ottaa uusia haasteita vastaan ja kehittää omaa osaamistaan. Muun muassa omatoimisuutta, sinnikkyyttä, kielitaitoa, reflektointikykyä ja eri kulttuurien tuntemusta markkinoidaan tulevaisuuden taitoina. Mutta miten näitä taitoja voi kehittää? Jos työtehtävät muuttuvat jatkuvasti, voiko kehitykseen jotenkin varautua?

Näin keväällä abien mielet täyttyivät erilaisista tavoitteista ja haaveista. Jatko-opinnot ja työelämä mietityttävät monia. Paljon on jo opittu, mutta aina riittää kuitenkin uutta opeteltavaa. Omien unelmien ja ympäristön odotusten välissä tekee hyvää muistaa, että ressuvuosien aikana vahvistuneiden siipien voimin lentää pitkälle. Lainaustekniikan ja mitoosin eri vaiheiden lisäksi ressu oppii lukiovuosien aikana arvostamaan erilaisuutta ja ottamaan asioista itse selvää, etsimään totuutta. Ehdottoman hyödyllisiä taitoja, millä tahansa alalla. Perinteet opettavat arvostamaan vanhaa hyväksi koettua, mutta toisaalta innovatiivisuus ja modernit tavat oppia avaavat loputtomasti uusia mahdollisuuksia. Ressuille ominaista erilaisten näkökulmien arvostamisen ja laajakatseisuuden tärkeyttä korostaa myös upean monipuolista uraa tekevä vuoden ressu, tekniikan tohtori, dosentti Ulla Tapaninen sivulla 10. Monipuolisuus on valttia, ja erilaiset ihmiset voivat näin saada yhdessä paljon aikaan, ja näin lähtökohdat globaalien haasteiden ratkaisemiseksi ovat valmiina.

Tiimityössä on ollut taikaa myös Pärskeiden toimituksessa: kaksi vuotta toimituksessa ja vuoteni päätoimittajana ovat nyt ohitse. Kiitän lämpimästi teitä lukijoita ja koko Pärskeiden toimitusta näistä vuosista. Seuraavasta numerosta alkaen päätoimittajana jatkaa taitava Venla Naapuri, seuranaan toimitussihteeri Susanna Lehtonen, AD Jonna Taipale sekä English editor Labiba Abdul.

Aurinkoisia kevätpäiviä ja abeille lukuintoa toivottaen,

Martta Luoma

Martta Luoma



Päätoimittaja
Martta Luoma

English editor
Labiba Abdul

Aino Koski
Susanna Lehtonen
Venla Naapuri

Jonna Taipale
Erika Tilander
Vdovenko
Xin Ye

Ohjaava opettaja
Tiia Tempakka

Julkaisija
Ressun lukio
PL 10304
00099
Helsingin kaupunki

Toimitussihteeri
Mitja Sainio

Toimituskunta
Venla Ahola
Hilkka Hissa

Iris Perttuli
Hanna Ryan
Pilvi Sarjala
Henna Sertti
Krista Simola

Sähköposti
parskeita@gmail.com

AD
Daniela Taddeo

Inkeri Jussila
Anna-Liisa King

Pärskeitä-lehden painatuksen maksavat Ressut ry, Lydia ja Karl G. Lindbergin avustusrahaisto, Ressun lukion koti ja koulu ry sekä opiskelijakunnan hallitus. Kiitos arvokkaasta tuestanne!

Tapahtunutta



Opiskelijakunnan hallituksen järjestämässä eduskuntavaalipaneelissa kysyttiin kiperiä kysymyksiä.





Ressun päivän iltajuhlassa 9.1. alumnit kokoontuivat muistelemaan kouluaikojaan.

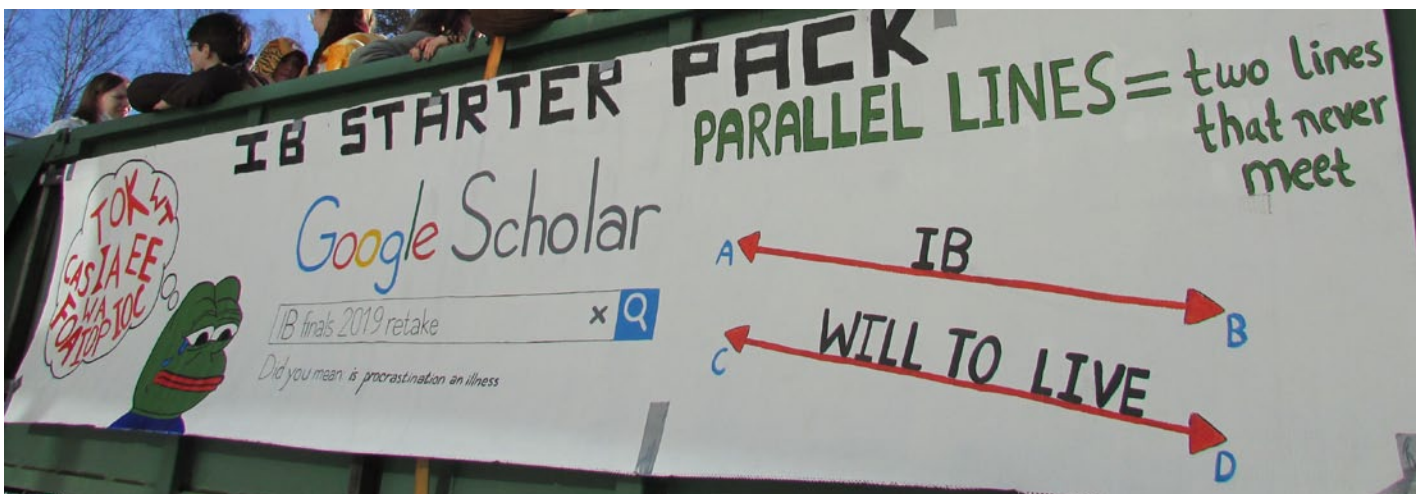


Ressun penkkaribanderollit vuosimallia 2019

Perinteisesti abit taiteilevat penkkaribanderolleihin ajankohtaisista aiheista tai luokkien sisäpiirivitseistä hienoja tulkintoja. Tänä vuonna banderolleissa nähtiin paljon erilaisia versioita sosiaalisessa mediassa leviävistä meemeistä, ja Pärskeiden toimitus avaakin teille hieman tämänvuotisten banderollien parhaimmista. MARTTA LUOMA, MITJA SAINIO, kuvat JONNA TAIPALE



Brexit-vitsejä on nähty banderolleissa jo muutaman vuoden ajan. Tällä kertaa Theresa May nähtiin tässä Ressun abien banderollissa, joka viittaa lähestyvän Brexitin lisäksi muuttoon Kalevankadulta Lehtikuusentielle. Tie "abixitiin" ohjaa keväällä valmistuvat ressut pois Ruskeasuolla sijaitsevista väistötiloista.



IB-opiskelijat tunnetaan stressistä ja ahdistuksesta ennen tärkeitä deadlineja. Näistä selviytymiseen auttaa huumori, ja tämä IB starter pack -banderolli esitteleekin muutamia kaikille IB:ille tuttuja ja pelättyjä asioita: akateemisen Google Scholar -hakukoneen, IB-ohjelman projektit kuten TOK:n ja EE:n sekä kiinnostuksen kuluva vuoden loppukokeiden uusintapäivämääriin.



Oululaisen Reissumies-ruisleipään viittaava banderollidesign edustaa – tuttuun tapaan – Ressun abeille ominaista suurta laudaturien määrää ylioppilaskirjoituksissa. Ressukoira valkolakkeineen esiintyy ruisleipäpussin reissumiehen tilalla, ja 100 % laudatureita (kuten leipäpussien teksti 100 % täysjyvää) viittaa taattuun laatuun. "Oululaisen" vaihtamista "jumalaiseksi" ei tarvinne selittää, ressuista kun on kyse.



Donald Trump on Brexitin tapaan ollut banderoilleissa esillä jo pari vuotta, ja tälläkin kertaa Yhdysvaltain 45. presidentti koristi Ressun penkkarirekkoja.

Viime vuonna Trump päätyi otsikoihin ympäri maailmaa muun muassa kommentillaan metsäpalojen hallinnasta, jonka mukaan Suomessa metsiä haravoidaan tuhoisien palojen estämiseksi. Väite paljastui pian jokseenkin kummalliseksi, sillä vaikka Suomessa ollaan metsäalan edelläkävijöitä, ei haravointi kuitenkaan kuulu niihin tapoihin, joilla metsiä hoidetaan ja metsäpaloja ehkäistään.

“Make America Great Again” taas oli Trumpin kuuluisin vaalislogan. Banderolli yhdistää nämä kaksi käsitettä kannustaen ressuja haravoimaan laudatureita ahkerasti, jotta koulun maine pysyisi korkealla.



IB:n banderollit korostivat tänäkin vuonna International Baccalaureate -ohjelman vaikeutta. IB-abit halusivat näin humoristisesti osoittaa, että heidän suuri työmääränsä ei jätä sijaa muulle elämälle. Tässä banderollissa geometrinen muotojen sarjaan on liitetty IB-logo ja teksti “mylifegon” kuvaamaan IB-opiskelijoiden olematonta vapaa-ajan määrää.



Optimisti–pessimisti-vitsit ovat vanhoja tuttuja, mutta nyt IB-opiskelijat yhdistivät asetelmaan TOK:n eli IB:n oman tietoteoriakurssin, jolla pohditaan asioita eri näkökulmista ja opetellaan kriittistä ajattelua. Kun optimistin mielestä lasi on puoliksi täynnä ja pessimistin mukaan taas puoliksi tyhjä, TOK-kestosuosikkeihin kuuluva kysymys “missä määrin” kyseenalaistaa itse vesilasin olemuksen.



Distracted boyfriend -meemit alkoivat levitä sosiaalisessa mediassa pari vuotta sitten, kun alun perin espanjalaisen valokuvaajan mainoskuvaan alettiin liittää erilaisia tekstejä. Kuten yllä olevassa Ressun abien taiteilemassa versiossa, tyttöystävänsä kanssa kävelevä poika katsoo ilmeisen viehättyneenä toista tyttöä kumppanin luodessa paheksuvan katseen. Alkuperäisestä kuvasta on tehty sitemmin tuhansia versioita, ja tässä penkkariversiossa esitetään, kuinka bileet ja Netflix saattavat muodostua ällän paperien saamisen esteeksi.



Legendaarisen Queen-yhtyeen ja sen solisti Freddie Mercuryn tarinan kertova Bohemian Rhapsody -elokuva ilmestyi viime vuonna, ja sekä elokuvaan että bändiin viitattiin keväällä monissa banderolleissa, eivätkä resut olleet poikkeus.



Banderollien tekoon osallistui lukuisia abeja.

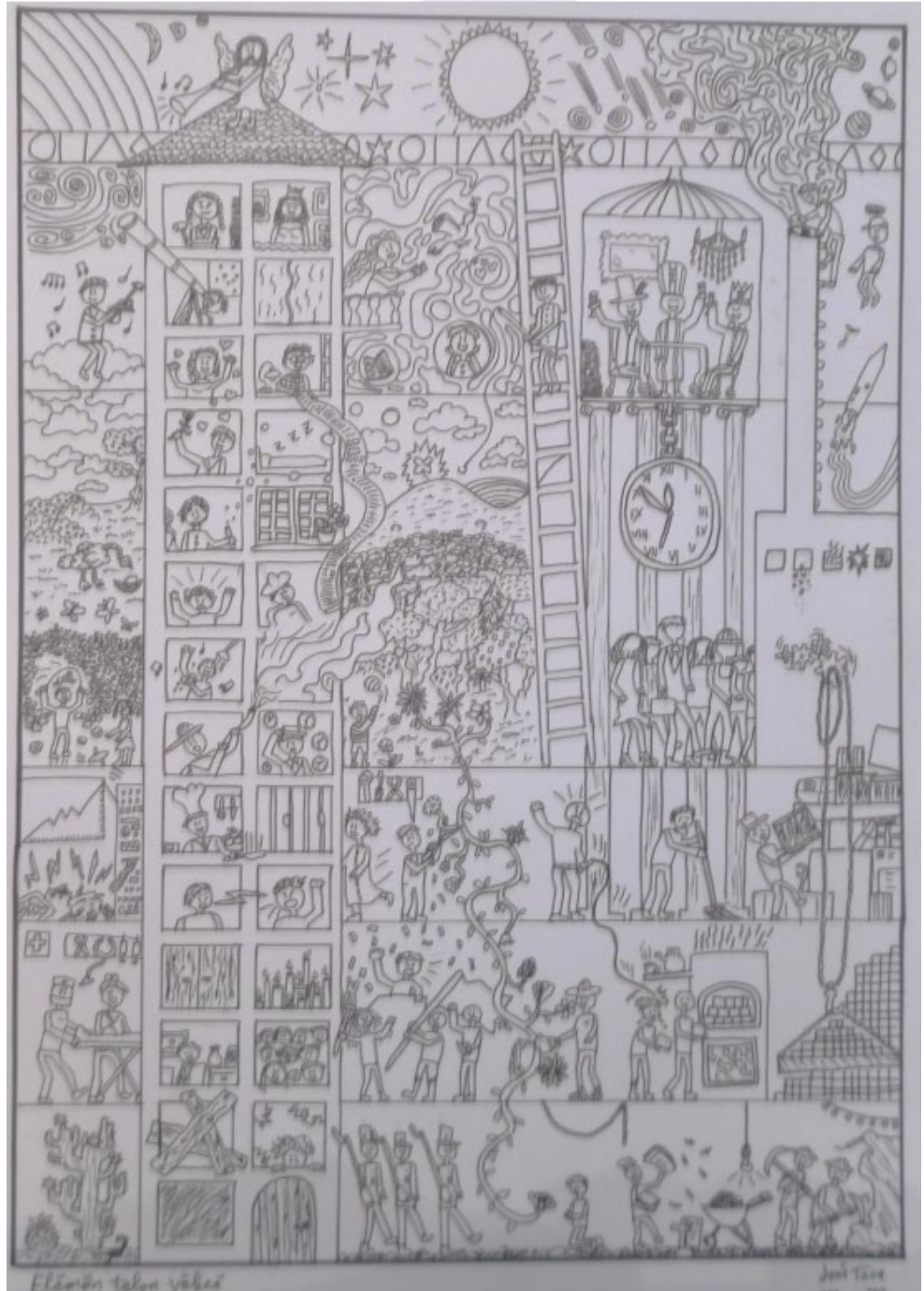
Sarjakuvaa Ressussa

Koulumme opiskelija Joni Tasan piirtämä sarjakuva ihastutti ressuja usean päivän ajan, kun Lehtikuusentien aulassa saatiin seurata kuvan reaaliaikaista valmistumista. Nyt Joni itse kertoo työskentelyprosessistaan sekä teoksen sisällöstä ja sanomasta.

Ressun kirjallisuuden ja taiteen jakson kunniaksi toteutin projektin, jonka aikana piirsin sarjakuvaa koulumme aulassa. Teokseni asetettiin kameran alle ja kuva heijastettiin kankaalle, joten yleisöllä oli mahdollisuus nähdä taiteilija työssään. Samalla minulle tarjoutui ainutlaatuinen mahdollisuus saattaa työ loppuun.

”Elämän Talon Väkeä” on jo useamman vuoden ajan ollut työn alla. Alun perin kuvataidekouluni opettaja suosittelee, että piirtojälgelleni sopisi keskiaikainen maalaustyyli, jossa kuva on jaettu useisiin kerroksiin ja tapahtumat kuvataan sivulta päin. Tartuin toimeen ja tein ensimmäiset luonnokset, mutta valtavien mittakaavansa vuoksi teos hautautui pöytälaatikon perukoille usean vuoden ajaksi. Työ on tehty A3-arkkiakin hieman kookkaammalle paperille, mikä tekee siitä suurimman yksittäisen piirrokseni koskaan.

Teos ei varsinaisesti pyri esittämään mitään yksittäistä tilannetta, vaan siihen on piirretty vapaalla assosiaatiolla kaikkea mieleen milloinkin juolahtanutta; ihmisiä työssään, monenlaisia esineitä sekä maisemia. Tämä dadaistinen ote teki työstä hauskan vastapainon muille piirtämilleni sarjakuville. ”Elämän Talon Väen” sanoma on silti vahva. Talon alimmissa kerroksissa köyhät ihmiset raatavat kurjissa oloissa ja kerroksia ylöspäin kivuttaessa ihmisten varallisuus sekä asema nousevat. Teos maalaa monikasvoisen kuvan yhteiskunnasta ja maailmasta – sen välittämiä tarinoita on yhtä monta kuin talosta löytyy väkeä.



JONI TASA

Ulla Tapaninen - Vuoden ressu 2019

Ulla Tapaninen (os. Seppälä s. 1969) kirjoitti Ressusta ylioppilaaksi vuonna 1988, valmistui Teknillisen korkeakoulun tuotantotalouden laitokselta 1993 ja väitteli tohtoriksi vuonna 1997. Sen jälkeen hän on tehnyt monipuolista uraa niin akateemisella, yksityisellä, kuin julkishallinnonkin puolella, ja iloitsee, että Vuoden ressun valinta tuo siten esille erilaista uratarinaa ja näyttää, miten paljon mahdollisuuksia innokkaille alansa ammattilaisille on tarjolla.

MARTTA LUOMA

Ulla Tapaninen on taustaltaan syntyperäinen helsinkiläinen, kasvanut Ullanlinnassa ja saanut nimensäkin kyseisen kaupunginosan mukaan. "Siskoni nimi on Eira, joten vanhemmilla ei tainnut liiemmin olla mielikuvitusta tyttärien nimien suhteen", hän nauraa ja jatkaa: "Ressu-vuosina asuin Etu-Töölössä ja nykyisin Kruununhaassa, joten koko elämäni olen viettänyt pitkälti Ressun läheisyydessä." Koulunkäynti puolestaan alkoi Tehtaankadun kansakoulussa vuonna 1976, Ulla jatkoi Taivallahdessa ja Etu-Töölössä ja yhdeksännen luokan jälkeen Ressuun. "Peruskoulujärjestelmään siirtymisen myötä kilpailu lukiopaikoista alkoi pikkuhiljaa olla erilaista, mutta silloin vielä melkein kaikki hakivat lähikouluun tai sellaiseen, minne pääsi kotoa kulkemaan helposti", kertoo Ulla Ressuun hakeutumisesta 1980-luvulla. Tuolloin Ressuun oli kuitenkin vielä huomattavasti helpompi päästä sisään kuin tänä päivänä, ja nykyiseen suuntaan tilanne muuttui vasta muutaman vuoden kuluessa. "Me oltiin ehkä ensimmäinen ikäluokka, jossa Ressun maineen kasvu alkoi näkyä. Ihmiset tulivat vähän kauempaakin, vaikka alin keskiarvo silloin vielä alkoikin seiskalla ja puolet porukasta oli kotoisin ihan koulun lähistöltä. Se ajankohta, jolloin pitää alkaa tehdä päätöksiä tulevaisuudesta ja jatko-opinnoista oli siirtynyt oppikoulun aloituksesta lukiohakuun, ja sekin vaikuttaa tähän kehitykseen."

Ulla kirjoitti kuusi laudaturia ja valmistui Ressusta vuonna 1988, ja tämä tulos oli silloin vielä harvinaisuus. Nyt hän pohtii luku-urakastaan, että lähinnä se vaati säännöllistä sinnikkyyttä. "Tein sen vielä itseleni helpoksi, kirjoitin vain matematiikan, fysiikan ja kemian, eli mä en lukenut historiaa tai muita niin sanottuja reaaliaineita. Äidinkielen esseekokeessa onni potkaisi ja tuli Gorbatsšov-kysymys ja siitä tiesin hyvin kirjoittaa. Lisäksi kielten taso oli silloin erilainen: mä yritin tässä tehdä viime syksyn englannin kirjoitusten kokeita, ja ne oli kyllä hurjan vaikeita", kuvailee Ulla ylioppilaskirjoituksia. "Kyllä minun mielestäni lukio vaatii tänä päivänä enemmän kuin silloin, tai ehkä sitten se hyppy peruskoulusta lukioon on

aiempaa suurempi", hän jatkaa ja naurahtaa: "Minä itsehän usein käytin lukion oppitunteja lähinnä ristinollan pelaamiseen vierustovereiden kanssa."



Ressun henki ja mahdollisuuksien aika ennen 1990-luvun lamaa

Ressun hengestä ja lukiolaisen arjesta 1980-luvulla Ulla kertoo, että hänen mielestään silloin koulun rehtorina toimineella Antero Penttilällä oli suuri rooli nykyistä vastaavan ”Ressun hengen” luomisessa: ”Hänellä oli näkemys siitä, että opiskellaan elämää varten ja että ihmiset ja mielipiteet ovat erilaisia”, kuvailee Ulla rehtorin ansioita. ”Parasta Ressussa olivat toki ihmiset ja tutustuminen, kun kaikki tulivat eri puolilta. Meillä oli hyvä yhteishenki ja kaikki saivat tilaa toteuttaa itseään. On hienoa nyt nähdä, miten erilaisille aloille ihmiset ovat päätyneet, on pari lakimestä, kirjailijoita, rakennusyrittäjiä ja kaksi hammaslääkärinä ja monta muuta”, kertoo Ulla. ”Vanhat tanssimme silloinkin, ja minulla oli ihan oikea vanha puku 1800-luvulta, Imatran Voiman perustajan rouvan kävelypuku, jonka olin saanut lainaksi”, hän jatkaa. Opettajat olivat kaikki persoonia, ja niin pitää Ullan mukaan ollakin, että opiskelijat saavat erilaisia kokemuksia ja näkökulmia ja kuulevat erilaisia mielipiteitä.



Nyt Ressussa opiskelevan korvaan kuulostaa tutulta, kuinka opiskelijoita kannustettiin keskustelemaan, väittelemään ja kyseenalaistamaan asioita, ottamaan selvää. ”Minulle ressulaisuus merkitsee laajakatseista yhteiskunnan tarkastelua, elinikäistä oppimista ja uusiin haasteisiin tarttumista”, kertoo Ulla Ressun merkityksestä elämäänsä. ”Poikani käy Ressua, ja näen, että myös hän nauttii siitä, että on erilaisia ihmisiä ja näkökulmia”, hän tiivistää. Ressun henki on vuosien saatossa vahvistunut, mutta muuten koulunkäynti Ressussa on Ullan mukaan pitkälti

samanlaista kuin 1980-luvulla. ”Vaikka ei meillä ollut mahdollisuuksia olla mukana esimerkiksi Slushin tyyppisissä jutuissa. Mutta se laajakatseinen ote elämään on samanlainen kuin jo silloin omina ressuvuosinani”, tiivistää hän.

Taloudellinen nousukausi vaikutti sekin omalta osaltaan elämään: ”Me kuviteltiin ehkä silloin, että maailma olisi ikuisesti näin hyvä. Kaikki kävimme töissä, ja meillä oli sellaisia mahdollisuuksia, joita ei ehkä muutamaa vuotakaan aikaisemmin olisi ollut. Me interreilattiin, ja kaikki se mitä kekkoslovakiaa kutsuttiin, hävisi. Maailma avautui, markka oli vahva ja meillä oli maailmanvalloittajaolo. Se markkahan sitten romahti 1990-luvun alussa, mutta silloin ajateltiin että aina olisi asiat näin hyvin”, kuvailee Ulla tunnelmia 1980-luvun lopun Helsingissä nuorten näkökulmasta.

Uusia näkökulmia ja mielenkiintoisia haasteita erilaisissa työtehtävissä

Lukion ja välivuoden jälkeen opinnot jatkuivat Teknillisessä korkeakoulussa tuotantotalouden laitoksella, ja väitöskirja valmistui vuonna 1997. Merialan erityisasiantuntijana tunnettu Ulla on sittemmin työskennellyt Finnlines-varustamolla kehitys- ja ympäristöpäällikkönä, Turun yliopistolla merenkulun logistiikan professorina ja Helsingin kaupungilla monenlaisissa työtehtävissä. Lisäksi hän on julkaissut kirjoja sekä kymmeniä lehtiartikkeleita ja tutkimusraportteja ja osallistuu aktiivisesti logistiikka-alan kehittämiseen esimerkiksi Suomen logistiikkafoorumissa.

Yhtä selkeää urahaavetta Ullalla ei lukion päätettyä ollut, vaan edellinen työtehtävä on aina jotenkin liittynyt seuraavaan, ja sitä kautta osaaminen ja näkökulmat ovat laajentuneet. ”Tein logistiikkaan liittyvän diplomityön, ja sitä kautta sieltä varustamolta otettiin yhteyttä, että tulisinko töihin, ja sitten taas koska minulla oli väitöskirja, kysyttiin, olisinko kiinnostunut lähtemään professoriksi vetämään uutta tutkimusryhmää. Kun Helsingin kaupungille tehtiin uutta yleiskaavaa ja mietittiin satamia ja muita liikenneasioita, minua kysyttiin sinne. Jos tarjottu työtehtävä on ollut tarpeeksi kiinnostava, niin olen halunnut vaihtaa näkökulmaa. Sitä voi olla siinä samassa abiturienttitalanteessa vaikka koko elämän, että mitä minä alkaisin nyt tekemään. Totta kai kun kokemusta on karttunut, uudet tehtävät ovat aina olleet edellisiä astetta kiinnostavampia, ja näin on myös pysynyt mielenkiinto ja into tekemiseen yllä”, jatkaa Ulla laajasta työkokemuksestaan. Erilaiset tehtävät ovat vaatineet uusien taitojen opettelemista, ja haastetta on tarjonnut myös oppikirjojen kirjoittaminen: ”Kun olen mielestäni itse ymmärtänyt asian, olen miettinyt, miten voisin selittää sen niin selkeästi, että muutkin ymmärtäisivät.” Työtehtävien vaihtumisen myötä pysyvät vapaus ja mielenkiinto yllä, ja Ullan mukaan on tärkeää, että oma minäkuva ei takerru johonkin tiettyyn sen mukaan, mitä alaa on opiskellut. ”Sen sijaan voi vaan yhtäkkiä alkaa kyselemään tyhmiä ja lähteä avoimin mielin toiseen suuntaan. Se vaatii uteliasta mieltä ja omalle epämurkavuusalueelle menemistä. Eikä se sitten edes ole mikään epämurkavuusalue, kun siitä saa niin paljon!”

Tällä hetkellä Ullan erikoisalaa ovat erityisesti isot liikennehankkeet, kuten Tallinna-tunneli tai tunnin junat Turkuun ja Tampereelle ja niiden elinkeinovaikutukset. Helsingin kaupunki tarvitsee ammattilaista pohtimaan, ovatko näin suuret hankkeet taloudellisesti järkeviä, kannattavatko ne, ja jos kyllä, miten ne voitaisiin toteuttaa. Lisäksi Ulla johtaa tiimiä kaupungin elinkeino-osastolla, jonka päämääränä on auttaa yrityksiä menestymään ja löytämään yhteistyökumppaneita. "Kaupunki on alusta, jonka pitää luoda yrityksille näitä mahdollisuuksia, ei niin että kaupungilla me hoidetaan kaikki



itse, vaan että ollaan pohja, jonka päällä yritykset saavat toimia", Ulla kuvailee. Erilaiset yritykset asiakkaina tuovat työhön haastetta, ja täytyy aina erikseen miettiä, että miten kysymykseen voisi tarttua. Tiivistettynä Ullan johtaman yrityspalveluyksikön tehtävänä on miettiä, mitä Helsingin visio "Maailman toimivin kaupunki" tarkoittaa yrityselämän kannalta.

Elinikäinen oppiminen on upea mahdollisuus

Valinnan Vuoden ressuksi Ulla näkee tilaisuutena näyttää, että on mahdollista tehdä monenlaisia juttuja työuransa aikana. "Joskus kritisoidaan kymppin tyttöjä siitä, että ne ei tiedä mihin keskittyä, mutta sehän on todellisuudessa valtava etu. Ei tarvitse rajoittaa tekemistään vaan johonkin tiettyyn, voi ajatella että minulla on oikeasti erilaisia osaamisaloja ja voin niitä käyttää. Sitä kautta koko elämän voi ottaa niin että hei, tähän on kiinnostavaa!", Ulla innostuu ja jatkaa: "Mieheni on tiennyt pienestä pitäen että hänestä tulee arkkitehti, ja sitten hän on tehnyt sitä työtä, ja tällainen omistautuminen on hienoa, mutta se on vain yksi malli. Toinen malli on se, että voi aina katsoa, tutkia ja innostua uusista asioista. Ja vaikka täytän kohta 50, olen varma, että viiden vuoden päästä olen taas jossain uusissa työtehtävissä, ja jos ei muuta, niin kirjoitan ainakin kirjan taas jostain uudesta aiheesta."

Nykyisille Ressun opiskelijoille ja Pärskeiden lukijoille Ulla lähettää terveiset, että kannattaa pitää avoin mieli ja nähdä lifelong learning, elinikäinen oppiminen, mahdollisuutena. "Aina voi katsoa asioita eri näkökulmista. Ei pidä ajatella, että se on sitten siinä kunhan vain valmistuu ja saa työpaikan. Siitä se vastaa aukeaa, täytyy löytää rohkeutta ottaa haasteita vastaan ja mennä eteenpäin. Ei pidä kuvitella itsestään, että täytyy aina mahtua johonkin tiettyyn muottiin, vaan tarttua niihin mahdollisuuksiin mitä näkee, valmiina tekemään asioita mitkä itseä sattuu kiinnostamaan. Ei se aina niin helppoa ole, mutta se palkitsee", päättää Ulla Tapaninen.



Katso koko haastattelu ja Vuoden ressun puhe Ressun päivän iltajuhlalta ESLOK ry:n YouTube-kanavalta.

Virtues and Vices – Which shines stronger?

Years and years, centuries ago, our society was strongly based on promoting virtues. Life was lead by a certain guidebook and your actions were viewed upon accordingly. We were taught to do the right act and were punished if we fell prey to vices. Is this guidebook still as strong today as it has been in our history? HANNA RYAN

Everyone is taught as a child to act and play nicely, not be mean to each other, say thank you and please. We oblige to these rules and try our best to follow them, being oblivious as a child to why we do so. Yet only later in life do we become aware of these actions and understand the effect of them on our lives. We are taught to follow virtues and avoid vices unknowingly, sparking potential differentiation in adjusting to these commands as we grow up. But what is a virtue? And a vice?

According to the Oxford online dictionary¹, a virtue is a characteristic considered morally good and a vice is the exact opposite, a quality representing the worst moral behaviour of a person. Virtues and vices are often connected to Christianity as the morals of the Church are based on the Seven Virtues, and opposed by the Seven Deadly Sins². If one follows these virtues and avoids the vices, you are seen as a good and trustworthy person.

Of course, there are other figures in history who claim to understand virtues, such as Aristotle. He recorded twelve virtues to “engage in accordance to the soul”³. These feature virtues that are not among those of the Church, such as friendship, wit, and courage (this raises the philosophical question of who determines which virtues contribute more to societal knowledge than others).

So virtues portray the good moral behaviour of a person. It is understandable why we are taught these rules. You do the right thing (once again, what is the “right” thing?) and are perceived as an honourable person. These include actions relating to our daily lives, such as being trustworthy to a friend, acting as equals with other people or portraying kindness. Unfortunately, vices are apparent in our lives. We know they are bad and non-beneficial, yet we still fall victim

to their power. Why? Because they can be the easy option out or install excitement by breaking the rules.

Take school as an obvious example. Sloth is a vice, a reluctance to work or make effort. The source of procrastination. I can do this in an hour, you say while turning Netflix on, I will just relax for a bit. An hour goes by, two hours, then three. And you’ve neglected work. It’s alright, the teacher will explain it tomorrow anyway. We lose touch with our work ethic and stack all the work to the last minute. Or how about gluttony, where underaged teenagers end up spending high sums of money on strong alcohol for weekend parties and abandon all work?

The only way to achieve a virtue is to approach the complementary vice and understand the source. Why are you avoiding that work? Because it is too much? Too uninteresting? Find the source and learn how to adapt from it, how to trigger the diligent side to shine. It could require a lifestyle change (where you spend Saturday nights in instead) and most definitely requires time and effort. It also demands initiative and time to improve, but the results can be reflected in your everyday choices.

1 Oxford Dictionaries | English. (2019). virtue | Definition of virtue in English by Oxford Dictionaries. [online] Available at: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/virtue> [Accessed 10 Feb. 2019].

2 Straker, David. Changing minds.org. (2019). The Seven Virtues. [online]. Available at: http://changingminds.org/explanations/values/seven_virtues.htm [Accessed 10 Feb. 2019].

3 Rayner, Victoria. Aesthetichealingmindset blog. (2011). 12 Virtues Introduced by Aristotle. [online blog post]. Available at: <https://aesthetichealingmindset.wordpress.com/2011/06/12/4706/> [Accessed 10 Feb. 2019].

Ressun lukion eduskuntavaalipaneeli 2019

Ressun lukion eduskuntavaalipaneeli pureutui nuoria lähellä oleviin aiheisiin. Ehdokkaat pääsivät väittelemään muun muassa maksuttomasta toisesta asteesta, koulutuksen määrärahoista ja naisten kansalaispalveluksesta. AINO VEHKAVAARA

Tammikuussa pidetty Ressun lukion perinteikäs eduskuntavaalipaneeli toimi lähtölaukauksena kevään vaalihuumaan. Paneeliin osallistuivat **Ville Rydman** (KOK), **Kimmo Tiilikainen** (KESK), **Eva Biaudet** (RKP), **Maria Guzenina** (SDP), **Paavo Arhinmäki** (VAS), **Emma Kari** (VIHR), **Laura Huhtasaari** (PS), **Tiina Ahva** (SIN), ja **Mikael Ebeling** (KD), ja sen juonsivat Ressun lukion opiskelijat **Emilia Uljas** ja **Jaakko Kemppainen**.

Paneelin avasi *Suomen Lukiolaisten Liiton* puheenjohtaja **Roosa Pajunen**, joka korosti puheenvuorossaan nuorten osallisuutta. ”Sitä kuulee sanottavan, että nuorissa on tulevaisuus. Tottahan tuo on, mutta se jättää jotain olennaista kertomatta. Nuoret ovat myös tässä ja nyt. Nuoret ovat nykyhetken vaikuttajia.”

Ensimmäinen kysymys tutustutti ressut kansanedustajaehdokkaiden omaan koulu-aikaan. Biaudet kertoi kielten olleen suosikkiaineitaan, Ahva taas kertoi inhonneensa pakkoruotsia lukiossa yhtä paljon kuin nyt eduskunnassa. Rydman tunnusti käyneensä Helsingin normaalilyseon lukiota. ”Ja tämän oli tarkoitus olla helppo kysymys”, hän naurahti.

Panelistien vastaus kysymykseen koulutuksen määrärahojen lisäämisestä oli harvinaisen yksimielinen: kaikki

olivat määrärahojen lisäämisen kannalla. Se, miten tämä rahoitettaisiin, kuitenkin herätti keskustelua. Arhinmäki nostaisi veroja, Huhtasaari säästäisi kehitysavusta ja Tiilikainen taas keskittyisi työllisyysasteen nostamiseen. Maksutonta toista astetta vastusti ehdokkaista ainoastaan Huhtasaari.

Eräs panelisteissa eniten erimielisyyttä herättäneistä aiheista oli feminismi. Panelisteista itsensä feministeiksi määrittelisivät Biaudet, Tiilikainen, Kari, Guzenina, Arhinmäki, Rydman ja Ahva. ”Sukupuoli ei saa olla asia, joka rajoittaa meitä. Jokainen ihminen on yhdenvertainen, jokaisella ihmisellä on sama arvo”, Kari perusteli.

Rydman, Ahva, Ebeling ja Huhtasaari eivät ole feministejä. ”Kannatan tasa-arvoa. Kaupunginvaltuustossakin kannatin sitä, että palkkaepätasa-arvo tulee korjata. En ole feministi, koska en halua mennä överiksi. Minulle feminismi ei ole tasa-arvoa, vaan jotain muuta”, Ebeling kommentoi.

Kaikkia koskevaa kansalaispalvelusta kannattivat panelisteista Biaudet, Ahva, Tiilikainen sekä Kari ja vastustivat Rydman, Ebeling, Huhtasaari sekä Arhinmäki. Guzenina ei halunnut ottaa kysymykseen kantaa.



Abien viimeiset sanat

Kevään tullessa on abeilla aika heittää hyvästit OPKH:lle ja Ressulle. Yleiskokouksen jälkeen hallitus onkin täynnä uutta verta. Abit saavat kuitenkin vielä kertoa mitä kaikkea hallituksessa oleminen on pitänyt sisällään. Kiitos abit näistä vuosista. Teitä tulee ikävä! EINI RISTILÄ JA ALIISA SAARINEN

Kuka olet?

-Abi Thi Lam, kavereiden kesken Titi

-Vincent, Abi

-Oon AnaL, oon keväällä valmistuva abi. Mun lempipuuhi on hengata frendien kanssa ja nauttia elämästä sellaisena kun se on.

-Martta Luoma, IB-abi

-Mä oon Mette. Tykkään keltaisesta väristä ja taidehommissa ja mun identiteettiä määrittää kans miljoonien värikkäiden sukkahousujen omistaminen ja se et oon valitettavasti aina myöhässä.

-Natalie Lingwood from IB2

Kauan olet ollut OPKH:ssa ja vastuut?

-Titi: Puolitoista vuotta, tulin hallitukseen opkh:n viime vuotisen hajoamisen jälkeen. Olen ollut viestintävastaava ja koppivastaava.

-Vincent: Ykkösen kevätkokouksesta lähtien. Vastuut: Ruokalavastaava ja viestintävastaava.

-Antti: Oon ollut kolme vuotta hallituksessa. Mun vastuualueita on ollut kuulutusvastaava, ruokalavastaava ja viestintävastaava.

-Martta: Olin OPKH:ssa viime vuoden. Olin Pärskeitä- ja IB-vastaava ja tein vähän kaikkea.

-Mette: Oon ollut OPKH:ssa kakkosvuoden alusta. Mun vastuuta on ollut varapuheenjohtaja, sihteeri ja viestintävastaava.

-Natalie: I've been in OPKH since pre-IB, so about 2.5 years. I'm currently the treasurer and responsible for the IB. I've also been responsible for making announcements and making sure the food hall is working well.

Mikä on parasta OPKH:ssa?

-Titi: Yhteishenki ja se että pääsee vaikuttamaan koulun sisäisiin ja ulkoihin tapahtumiin.

-Vincent: OPKH:n tuomat vaikuttamismahdollisuudet ja ystävät.

-Antti: Parasta OPKH:ssa on kaikki ne ihmiset joiden kanssa saa työskennellä. Se yhteisöllisyys mikä OPKH:ssa saa aina hyvälle tuulelle. Myös kaikkien tapahtumien järjestäminen on ollut kivaa!

-Martta: Parasta on ollu se kun näkee ihmisten nauttivan tapahtumista joita järjestetään ja OPKH:n hyvä yhteishenki ja tekemisen meininki!

-Mette: OPKH:ssa parasta on se et pääsee kehittämään kaikkia uusia juttuja ja keksimään hullujakin ideoita, tapahtumien järkkäämiseen liittyy niin paljon just ideointia ja luovuutta et siinä pääsee kokeilemaan uutta ja toteuttamaan itseään! Musta on ihanaa et meillä on niin vapaat kädet keksiä melkein mitä vaan ja sit lähtee toteuttamaan sitä. OPKH-tyyppien määrä on varsinkin tänä vuonna kasvanut hurjasti, ja on ihanaa, että porukka on niin iso ja energinen!

-Natalie: I love the OPKH community and the lovely people we cooperate with within the school.

Terveisiä tulevalle hallitukselle:

-Titi: Hyvin te hoidatte! Puhaltakaa yhteen hiileen muuten ei tuu mitään. Vaikka asiat tuntuu siltä että ne eivät järjesty kyllä kaikki lopulta onnistuu. Älkää ottako liikaa stressiä.

-Vincent: Älkää ottako mallia #juustohöylähallitus

-Antti: Terveiset: Keep up the great work!

-Martta: Toivon että uusi hallitus laittaa itsensä likoon ja muistaa et jos hakee OPKH:seen niin tekemistä riittää aina. Täytyy olla valmis menemään omalle epämukavuusalueelle ja tekemään joskus asioita jotka ei oo niin hauskoja, mutta kuitenkin tärkeimpänä, muistakaa yhteistyön merkitys ja pitää hauskaa!

-Natalie: Have fun, be good and enjoy!



Kohti kestävämpää tulevaisuutta

Versolaisten aktivoimana kaikki ressurssit – niin opiskelijat, opettajat kuin muu henkilökuntakin – ovat sitoutuneet muuttamaan toimintatapojaan kestävämpään suuntaan. Ressun lukio haluaa samalla haastaa myös muut koulut ja yksityishenkilöt tekemään oman sitoumuksensa ja näin auttamaan yhteisten kestävä kehityksen tavoitteiden toteutumista.

Oletko kuullut YK:n Agenda 2030 -tavoitteista? Mahtavaa, jos olet. Agenda 2030 -tavoitteet tarkoittavat kestävä kehityksen tavoitteita, joilla pyritään tekemään maapallosta jokaisella ihmiselle parempi paikka elää. Kestävä kehityksen periaatteiden mukaan tavoitteet esittävät, että kaiken nykyisen kehityksen tulisi tapahtua niin, että turvataan yhteiskuntien ja ihmisten tarpeet tekemättä myönnetyksiä tulevien sukupolvien kustannuksella. Kestävä kehityksen tavoitteet korvasivat vuonna 2015 YK:n vuosituhattavoitteet, ja nyt kaikki 193 valtiota pyrkivät omalla toiminnallaan edistämään Agenda 2030 -tavoitteiden saavuttamista vuoteen 2030 mennessä. Kolme tärkeintä päämäärää ovat 1) poistaa äärimmäinen köyhyys, 2) poistaa epätasa-arvo ja epäoikeudenmukaisuus sekä 3) päihittää ilmastonmuutos. Kestävä kehityksen kaikki osa-alueet – ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys – otetaan huomioon näissä yhteisissä tavoitteissa.

Suomi ja suomalaiset ovat monestakin syystä tärkeässä asemassa kansainvälisten tavoitteiden saavuttamisessa. Kaikessa yhteiskuntamme päätöksenteossa otetaan

kestävä kehitys huomioon, mutta silti jokaisen yhteisön ja yksilön on annettava omakin panoksensa paremman tulevaisuuden puolesta. Tätä varten Suomen kestävä kehityksen toimikunta on sopinut kansallisen kestävä kehityksen strategiasta ja luonut tätä varten työkalun: kestävä kehityksen yhteiskuntasitoumuksen. Yhteiskuntasitoumuksessa luvataan ja sitoudutaan muuttamaan toimintatapoja ja tavoitteita hyvän elämän mahdollistamiseksi nyt ja tulevaisuudessa. Jokainen suomalaisten tekemä sitoumus toteuttaa yhtä tai useampaa YK:n kestävä kehityksen tavoitetta. Sitoumus2050-palvelu ja sinne laaditut toimenpidesitoumukset ovat hieno keino toteuttaa globaaleja tavoitteita kansallisesti.

Ressun lukio on antanut oman toimenpidesitoumuksensa sekä globaalien että kansallisten tavoitteiden toteuttamiseksi. Kaikki ressurssit – opiskelijat, opettajat ja muu henkilökunta – ovat sitoutuneet noudattamaan Sitoumus2050-kampanjaan antamiamme lupauksia. Tässä sitoumuksemme sisältö tiivistetysti:

Sitoumus lyhyesti

Ressun lukio sitoutuu lisäämään tietoutta kestävästä kehityksestä kouluyhteisössämme. Pyrimme sekä muokkaamaan käytäntöjämme että tekemään kestävä kehityksen toimintamalleja näkyväksi arjessamme. Toivomme että yhteisön esimerkillä vaikutamme myös yksilöiden, etenkin nuorten, valintoihin pidemmälläkin tähtäimellä.

Taustatietoa sitoumuksesta

Kestävä kehityksen teemat ja ympäristövastuullisuus ovat olleet osana Ressun arkea jo pitkään. Ressussa toimii opiskelijalähtöinen ympäristöryhmä nimeltä Verso, jonka nimi juontaa juurensa jo 1950-luvun poikakoulun aikaisesta luontokerhosta. Saavutimme FEE Suomen myöntämän Vihreä lippu -sertifikaatin (kestävä taso) joulukuussa 2014. Konkreettisiin toimenpiteisiimme on kuulunut paperin vähentäminen (kopioinnin ja tulostamisen vähentäminen), käsipaperin kulutuksen vähentäminen, ruokahävikin vähentäminen, kiertotalouden promoaminen. Lisäksi olemme järjestäneet lukuisia tapahtumia eri kestävä kehityksen osa-alueiden pohjalta.

Mitä uutta sitoumuksessa?

Sitoudumme kouluna kehittämään toimintaamme kestävämpään suuntaan. Tänä vuonna painopiste tulee olemaan kiertotalouden edistämisessä. Kiertotaloutta tullaan edistämään mm. jätteiden kierrättämisen tehostamisella ja monipuolistamisella, edelleen jatkuvalla kirjojen kierrättämisellä ja kierrätyspistetoiminnalla.

Jatkossa koulussamme ovat sekä koulun aulassa että opettajanhuoneessa monipuoliset lajittelupisteet, joissa on omat astiat sekajätteen lisäksi biojätteelle, paperille, kartongille, metallille ja uusina astioina myös muovipakkauksille ja lasille. Kierrätyspullojen kerääminen jatkuu myös limsa-automaattien läheisyydessä. Luokissa on astiat sekajätteen lisäksi biojätteelle ja paperille. Erityisesti muovin kerääminen erilleen on iso ekoteko, joka vähentää valtavasti sekajätteen määrää. Koko koulun väki on sitoutunut lajittelemaan roskat oikealla tavalla oikeisiin astioihin.



Kuten sitoumuksessa todetaan, Ressussa jatketaan viime vuonna aloitettua kierrätyspiste-toimintaa koulun aulassa. Kierrätyspisteeseen saa kuka tahansa ressu tuoda itselleen tarpeettomaksi jäänyttä ehjää, käyttökelpoista tavaraa, mutta myös ottaa käyttöön tavaraa, jos toiselle turhaksi jäänyt asia on itselle tarpeellinen. Tavarat, jotka eivät löydä kierrätyspisteessä uutta omistajaa, toimitetaan Punaisen Ristin keräyksen kautta hyväntekeväisyyteen.

Jatketaan yhdessä Ressujen elämäntapojen muuttamista entistäkin kestävämmiksi :) Jos haluat tutustua muiden koulujen tai yritysten tai vaikkapa yksityishenkilöiden tekemiin sitoumuksiin, mene sivustolle: <https://sitoumus2050.fi/selaa-sitoumuksia#/>. Voit myös antaa ihan oman lupauksesi ja julkaista sen sivustolla!

EMILIA PACKALÉN



Lehtikuusentien isot tilat ovat mahdollistaneet myös kierrätyspisteen perustamisen. Ressut pyrkivät olemaan osa kiertotaloutta!

Pieniä timantteja Manskun varrella

Moni ressu kulkee Mannerheimintietä kouluun ja takaisin. Sen varrella on useita pieniä mutta sitäkin suloisempia kahviloita, jotka kiireessä saattavat jäädä huomaamatta. Kokosimme yhteen niistä neljä. HILKKA HISSA JA INKERI JUSSILA

Cafe Blanka

Mannerheimintie 95

ma-pe 9-21
la-su 9-21

Kävelymatkan päässä sijaitseva Cafe Blanka on rauhallinen ja viihtyisä kahvila Folkhälsanin yhteydessä. Valikoima on kattava: tarjolla on perinteisiä leivonnaisia, kuten laskiaispuolia ja runebergintorttuja sekä suolaista syötävää. Lounasmenu on monipuolinen, sisältäen muun muassa saksalaisia Flammkucheneita. Kahvilassa on mahdollista saada palvelua myös ruotsiksi, joten eikun kokeilemaan!

Maistoimme: quiche ja kaakao

Hinta-laatu suhde★★★★☆
Viihtyisyys★★★★☆
Yleisarvosana★★★★☆

Café Honey Cake

Mannerheimintie 21-23

ma-pe 9-17
la-su 11-17

Café Honey Cake on moderni ja trendikäs kahvila Töölön kisahallin kupeessa. Uutuuttaan kiiltävän kahvilan sisustus ja värimaailma ovat syötävän suloisia leivonnaisten tapaan. Honey Cakessa on vierailemistamme kahviloista monipuolisin kakkuvalikoima ja lisäksi myös muita suolaisia ja makeita tuotteita lämpimiä juomia unohtamatta. Mainio Instagramspotti! ;)

Maistoimme: oreojuustokakku, oreomuffinssi, rusinaviineri ja espresso

Hinta-laatu suhde★★★★☆
Viihtyisyys★★★★☆
Yleisarvosana★★★★☆



Cafe Blanka



Café Honey Cake



Café Honey Cake

Bon Temps Cafe

Mannerheimintie 132

ma-pe 8-17:30
la 9-16:30
su suljettu

Bon Temps Cafe on kotoisa kuppila lähellä Jämsäntien spårapysäkkiä. Kahvilan lämmin ja rento tunnelma tarjoaa otolliset olosuhteet kupilliselle kuumaa päivän päätteeksi. Mielimme jäivät erityisen maukas korvapuusti ja useat lounasvaihtoehdot.

Maistoimme: korvapuusti, lohi-tuorejuustosämpylä, toscakinuskikakku ja fetapinaattipii-rakka

Hinta-laatu suhde ★★★★★
Viihtyisyys ★★☆☆☆
Yleisarvosana ★★★★★

Minilicious Tea and Caphe

Urheilukatu 42

ma-pe 9-18
la 10-18
su 11-16

Minilicious Tea and Caphe on sympaattinen ja kaunis. Kahvila on täydellinen paikka rentoutumiselle ja piilossa Mannerheimintien hulinalta. Pehmeät sohvut, rauhallinen taustamusiikki sekä todella ystävällinen palvelu takaavat lempeän irtioton arjesta. Pienestä koostaan huolimatta kahvilassa on laaja valikoima lämpimiä ja kylmiä juomia, leivonnaisia ja leipiä, joissa on raikkaita vietnamilaisia viivahteita.

Maistoimme: kanapatonki, kasvispatonki, matcha-latte ja chai-latte

Hinta-laatu suhde ★★★★★
Viihtyisyys ★★★★★
Yleisarvosana ★★★★★



Bon Temps Cafe



Bon Temps Cafe



Minilicious Tea and Caphe

Tips for Staying Healthy and Motivated

We all know that exam week can be a stressful and jam-packed time. The pressure from school can definitely be overwhelming sometimes, but there are ways to avoid or minimise it. The following health and motivation tips can potentially boost your motivation and overall mood.

ANNA-LIISA KING & KRISTA SIMOLA

Health tips

1. avoid using drugs, alcohol, etc.

- affects mental and physical well-being negatively

2. don't drink too much coffee

- excessive caffeine intake can lead to anxiety, insomnia, and headaches

3. get enough sleep

- avoid bright lights before sleep
- teenagers should sleep 8-10 hours each night

4. eat fruits and vegetables

- maintaining a healthy diet boosts energy levels

5. drink enough water

- it's recommended to drink approximately 2 liters of water per day
- staying hydrated helps maintain energy levels and all the important bodily functions like regulating temperature for example

6. exercise enough

- helps boost your energy levels

7. dress according to the weather

- wearing too little clothing in the winter time can lead to catching colds

8. eat at regular intervals

- your body needs energy to perform its functions
- don't skip breakfast, it's the most important meal of the day; it provides all the necessary nutrients that you require to throughout the day

9. eat vitamin D

- helps with increasing strength, improving bone health, reducing symptoms of depression, etc.
- vitamin D can be found in various foods such as fish (like salmon and tuna), mushrooms, egg yolks, etc.

10. take power naps

- give more energy during the day, make sure to nap no longer than 20 minutes

Motivation tips

1. don't set too many goals at the same time

- this way you can avoid getting overwhelmed by having too many things to do

2. break your goal into smaller goals

- this way you will feel less overwhelmed and all your goals will be easier to achieve

3. find inspiration on a daily basis

- from for example books, music and people you meet

4. keep a daily journal of your goals

- "if you think you can do it, you can do it" ; determining what you are striving for can possibly make you feel less overwhelmed and more in touch with your goals
- finding motivation in things (such as a public figure) can inspire you to achieve your own goals

5. plan and organise your tasks

- having a clear understanding of when all your tasks should be completed minimises stress

6. think positive

- positive thinking can be amazingly powerful (it can boost your health, make you work more efficiently)

7. spend time with encouraging and positive people

- a positive atmosphere reflects on an individual

8. do your work on time

- use your commute time to be efficient
- stress is limited when you've done all of your tasks

9. have a clear and achievable target

- do this to be able to accomplish your goals

10. find something that interests you

- doing something you're interested in increases motivation levels

Stressi – uhka vai mahdollisuus?

Stressi on hyväksi sopivassa suhteessa, mutta huono mennessään liiallisuuksiin. Miksi liika suorittaminen on pahasta? PILVI SARJALA

Istun ravintolan nurkkapöydässä ystäväni kanssa ja huokaisen syvään. Sanon olevani hämilläni tulevaisuuden suunnitelmista ja kaikesta, josta en tiedä vielä yhtään mitään. En tiedä, minne päädyn opiskelemaan. En tiedä sitäkään mitä opiskelen, saati sitä, millainen elämäntilanteeni on viiden vuoden päästä. Tulevat kirjoitukset stressaavat, enkä ole varma siitäkään, onko luku-urakkani tuottanut toivottavaa tulosta. Ystäväni katsoi minua suoraan silmiin ja sanoi: ”Älä mieti liikaa. Usein asiat eivät mene juuri niin kuin olemme suunnitelleet ja lopputulos voi siitä huolimatta olla todella hyvä. Kaikki riippuu omasta asenteesta.”

Ressut ovat ahkeria ja uteliaita. Kultainen fraktuurateksi ”Tee työsi ilolla ja velvollisuutesi kunnialla” pätee meihin. Emme anna vähällä periksi, vaan jaksamme tehdä töitä unelmiemme eteen. Valitettavasti uteliaisuutemme ajaa meidät välillä hankaliin tilanteisiin, jossa usein päädymme haalimaan jakson täyteen kursseja ja projekteihin kuluva työ määrä sekä kasautuvat koulutyöt alkavat stressata.

Elämässä on asioita, joista kannattaa stressata sekä asioita, joiden märehtiminen ei vie mihinkään. Jokainen on joskus stressaantunut, eikä se ole kivaa. Stressin stressaavuuteen voimme kuitenkin vaikuttaa sillä, miten suhtaudumme siihen. Stressi on oikeastaan positiivinen asia, sillä sen avulla pystymme pinnistelemaan tiukoissa tilanteissa ja suoriudumme paremmin. Se on siis sopivassa suhteessa hyödyksi esimerkiksi ylioppilaskirjoituksissa! Stressi auttaa meitä eikä ole meitä vastaan toisin kuin usein ajatellaan. Joskus stressaamme liikaa kaikesta huolimatta ja silloin on hyvä miettiä, miten stressaavia asioita voi vähentää. Tärkeää on muistaa nukkua ja syödä kunnolla ja viettää aikaa ystävien kanssa. Jos asioita murehtii yksin, kasvavat ne helposti todella suuriksi. Siksi stressistä on hyvä puhua jollekulle. Kaikkein ei tarvitse pystyä ja on hyvä oppia sanomaan ei.

Toisinaan elämässä sattuu asioita, joille ei voi mitään. Kun olin vielä yläasteella, sairastuin ja olin vuoden

pois koulusta. Vuosi oli raskas ja stressaava, koska jännitin, pääsenkö lukioon vai en. Kaikki kaverit opiskelivat paljon, mutta minun oli pakko levätä. Kun kevät oli loppuillaan ja kesäloma alkamassa, oli selvää, etten voinut mitenkään mennä lukioon koko yhdeksännen luokan oppimäärän puuttuessa. Luokalle jääminen hirvitti; olin ajatellut hakevani lääkkeeseen keväällä 2018 ja nyt tuo suunnitelma oli vaakalaudalla. Tuntui epäreilulta, että kaikki muut pääsivät elämässä eteenpäin ja olin ”jämähtänyt” yläasteelle. Halusin kuitenkin käydä ysiluokan uudelleen. Tiesin haluavani Ressuun ja tiesin sen vaativan keskiarvon nostamista. Pidin tavoitteeni mielessä ja kova työ tuotti tulosta. Muistan jännityksen ja ilon tunteet kävellessäni Lönnrotinkatua pitkin Ressulle. Siinä se nyt oli, enkä ole katunut päätöstäni päivääkään. Vuosi opetti elämään hetkessä ja arvostamaan omaa hyvinvointia.

Huomaan, että välivuosista puhuttaessa keskustelu saa helposti negatiivisia sävyjä. Maailma on todella suorituskeskeinen. Halutaan saavuttaa paljon nopeassa ajassa ja pelätään epäonnistumista. Opiskelupaikka pitäisi saada heti valmistumisen jälkeen ja suunnitelmien pitäisi olla selvillä. Ei ihme, että opiskelijat kokevat olevansa stressaantuneita. Todellisuudessa vuosi tai pari ei ole pitkä aika elämässä ja välivuosi voi parhaimmillaan olla opettavainen ja arvokas kokemus. Kaikessa ei tarvitse kilpailla toisten kanssa. Yritteliäisyys ja periksiantamattomuus ovat hienoja piirteitä, jos ne eivät estä meitä keskittymästä nykyhetkeen. Jos siirtää asioita aina eteenpäin tehdäkseen ne sitten kun on valmistunut tai saanut opiskelupaikan ei välttämättä huomaa kaikkea sitä, mitä tapahtuu juuri nyt. Usein asiat eivät kuitenkaan mene aivan niin kuin suunnittelemme. Tulevaisuutta pitää pohtia, mutta siitä ei kannata stressata liikaa. Jokainen hetki on arvokas ja ainutlaatuinen. Tärkeintä on ympäröidä itsensä välittävillä ihmisillä, asettaa oma hyvinvointinsa etusijalle ja tehdä asioita, joista aidosti nauttii ja joiden parissa voi rentoutua.

Koululounas - opiskelijan päivän kohokohta

Kellon lähestyessä yhtätoista yhden jos toisenkin ahkeran opiskelijan mahaa kaihtaa jo korventava nälkä. Aromit leijailevat vielä luokkahuoneissa hikoilevien nuorten neniin - ruokalan työntekijät ovat jälleen pistäneet parastaan. VENLA NAAPURI

Ruuhka on helpottanut ruokalassa abien lähdön jälkeen, eikä tarvitse jonottaa kauaa saadakseen lautaselleen ravitsevan annoksen verovaroin kustannettua sapuskaa. Opiskelijalle ilmainen seisova pöytä tarjoaa päivittäin perinteisten lihavaihtoehtojen rinnalla myös kasvisruokaa mahan täydeltä. Vegaanit ja allergikot on niin ikään otettu huomioon. Annosta voi, ja on suositeltavaa, höystää salaatilla ja leivällä, joita on kumpakin tarjolla useaa eri sorttia näkkileivästä sämpylään ja kaaliraasteesta oliiveihin. Juomapuolella voi opiskelija valita veden, maidon tai piimän, puuropäivinä myös mehukeiton. Ripauttamalla ruoan joukkoon mausteita tai kastiketta saa lounaaseen halutessaan vielä vähän lisäpotkua.

Makuasioista voi aina kiistellä, mutta itselleni kouluruokailu on jokaisen arkipäivän tähtihetki. Maksuton buffet rajattomalla santsausoikeudella takaa vähävaraisen, yksinasuvan opiskelijan päivittäisen ravinnonsaannin. Kouluruoka pesee mennessä tullen opiskelijan kiireellä väsähtänyt karsinogeeninkäryiset tee-se-itse ateriat.

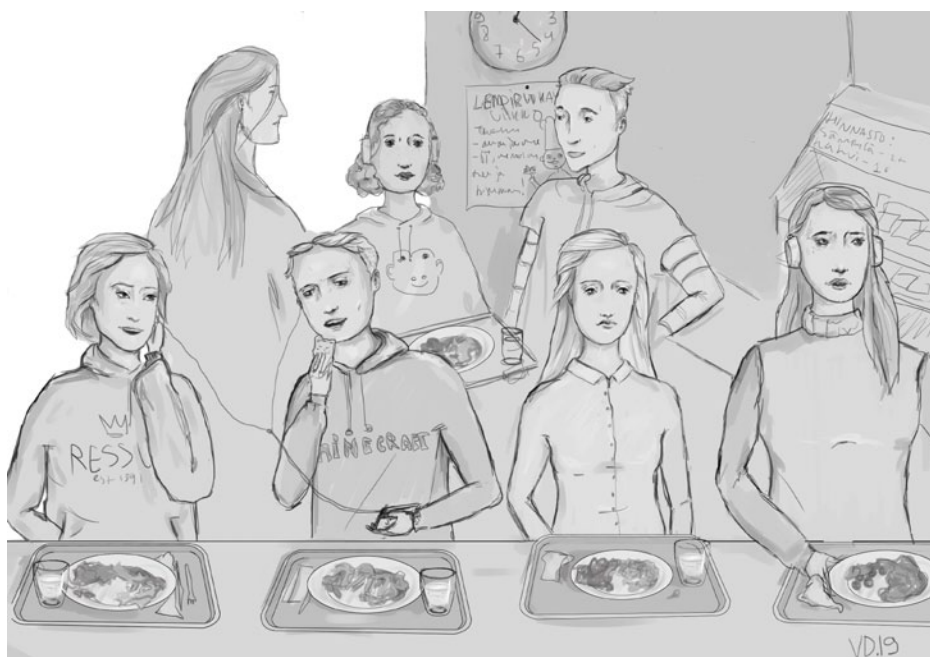
Hiljattain tulleen uudistuksen vuoksi hävikkiruokaa saa jatkossa ottaa koululta mukaan kahden euron hintaan. Paikalla täytyy olla heti ruokailun päätyttyä ja oma rasia mukana. Tämä on ilouutinen kaikille yksinasuville tovereille: ei enää makaronia ja tonnikalaa!

Koulukin pääsee järkevästi eroon hävikistä, siis täydellinen win-win-tilanne. Lähetän nöyrimmän kiitoksen ylemmille tahoille.

Toinen suuren kiitoksen ansaitseva taho on ruokalan työntekijät. Mahtavan maukas ruoka yhdistettynä aina iloiseen ja välittömään palveluun muodostavat kerrassaan mainion lounaskokemuksen. Myös välipalakahvio on hieno ja tarpeellinen lisä pitkään koulupäivään.

Kouluruokailussa on varmasti parannettavaakin, mutta oman kokemukseni perusteella se toimii oivallisesti. Aika paljon on tapahtunut edistystä läskisoosi- ja tilliliha-aikeihin nähden. Nykyään ruokalistalla komeilee useita eri vaihtoehtoja ja ulkomaisiakin ruokia, kuten tortilloja tai hampurilaisia. Ruokalista voi seuralla netissä ja toive-ruokaviikkoja järjestetään yllättävän usein. Voisi sanoa, että koululounas on tehty mahdollisimman opiskelijaystävälliseksi.

Kaikkien ei tosiaan tarvitse pitää kaikesta, mutta turha napina kouluruoasta käy hermoille. Mitään gourmetia tuskin kukaan voi odottaa, mutta ruoan hinta-laatu-suhde on siinä huolimatta varsin erinomainen. Kyllä meitä toisen asteen opiskelijoita tässä suhteessa kuitenkin aika paljon hemmotellaan.



The truth about service in the IB

Being IB students, there is one component, in addition to many others, that we are required to complete...“CAS” which refers to Creativity, Activity, Service. What most students consider the absolute terror is service, which requires the student to volunteer in order to help the community in some way. However, it really does provide us students with great opportunities that make us go out of our comfort zones and try out things we would perhaps never if it was not for getting some service hours. One misconception that some seem to have is that, doing service is going to be nothing but boring. That is not the case if you find yourself the right places for you. Fortunately, I did.

As a part of my service experience, I am a member of the Green team which operates in our very own school. It is a fun way to get to know your fellow students while also contributing to the betterment of the environment. In addition, it also allows one to engage in student-organized events that evoke a feeling of togetherness. I have also volunteered in several other places, one of which was the Finnish-American kindergarten that I came across while browsing on the internet. Yes, the internet is your best friend when it comes to finding service opportunities. I worked with children of age 3-5. Being someone who had no experience with children at all, this was initially rather scary. I was unsure of how well I would be able to cope with little children running around me, asking me to open their water bottles for them. Nevertheless, to my surprise, it was a lot of fun! By the end of the experience I had managed to build a friendly bond with them that made saying goodbye a little difficult.

I have also volunteered at the Kamppi Palvelukeskus which is a service center for the elderly. There are a variety of areas you can work in. I chose to work in the cafeteria where I had to serve snacks to elderly people who would usually sit around for a few hours with their peers. An absolutely rewarding experience! I would highly recommend trying this one out. It not only helped me improve my Finnish skills as I had to communicate in Finnish but also made me become more approachable and therefore, enabled me to cater to elderly people.

I was one of the tutors in Ressu primary school for grade 4 students, specifically for their science fair project. Each tutor was responsible for two students. One of my 4th-grade students taught me how to survive a tornado. You will be surprised of how capable 4th-graders can be. It's a two-way process; you teach some, you learn some. I tutored them once a week for several weeks. Besides this, I also tutored a few students for their IB entrance exams. I helped them with the kind of approach they should be taking in order to prepare themselves.

I was a member of a Bollywood dance group which performed in several events which were not only Indian but also Finnish, Swedish and other multi-cultural events. It was an amazing experience being able to represent the South-

Asian culture in Western society. If you belong to the same culture, this will provide you with an opportunity to stay connected with your roots. If you are not familiar with this culture, it will be a valuable opportunity to learn about a different culture. Either way, you will enjoy it.

Currently, I am one of the volunteers in the prestigious Slush event which is a non-profitable tech and startup event. Being Ressu students, we were not required to go through a long procedure which involves being interviewed. We were selected automatically as soon as we filled in the application. This already made me feel fortunate. I would highly recommend volunteering in this as it will not only help you get service hours and provide you with an opportunity to contribute to the betterment of the world in your own way, but will also look good on your curriculum vitae.

These are just some of my service experiences. You can definitely make your service experiences meaningful and a lot of fun by having a positive attitude when looking around for opportunities and grabbing them at the right time. With my experience, I can safely say it is the least expected ones that turn out to be the most fun.

SHEHREEN HUSSAIN



Opettajien kirjakerho

Opettajat lukevat paljon, monipuolisesti ja intohimoisesti – jopa Harry Pottereita keskellä yötä.
VENLA NAAPURI

1. Mikä tai mitkä ovat lempikirjasi?
2. Millaisista kirjoista pidät?
3. Kuinka usein luet ja mistä löydät aikaa lukemiselle?
4. Onko lukeminen mielestäsi tärkeää ja miksi?

Jussi Ikkala, uskonto

1. Useitakin lempikirjoja, varmaan Alexander Dumas’n Kolme muskettisoturia ja Monte-Criston kreivi. Täällä Pohjan tähden alla on sellainen että ahmin sen tosi lyhyessä ajassa. Historialliset romaanit ylipäättään kiehtovat, kuten Mika Waltari on sellanen lemppari.

2. Pidän historiallisista kirjoista ja dekkareista. Sherlock Holmesia olen lukenut vähän nuorempana ja Colin Dexterin Inspector Morse, komisario Morse, niitä olen lukenut tosi paljon lukioikäisenä. Sen lisäksi tykkään ihan runoista ja sellaisesta.

3. Se vähän vaihtelee. Olen kuunnellut kirjoja BookBeatin kautta, joululomalla aloin kuuntelemaan Harry Pottereita suomeksi. Olen lukenut ne englanniksi useampaan otteeseen ja olen vähän pihalla niistä suomennoksista. Kun puhutaan vaikka Puuskupuhista niin mietin, että mikä tuo nyt onkaan, kun on tottunut siihen Hufflepuff-termiin. Ajattelin että pitää vähän sivistyä tällä tavalla. Yleensä kun illalla tulen kotiin, niin saatan lueskella ja varsinkin illalla jos ei tule uni, niin sitten luen jotain tylsää, kuten kohtin kielioppia.

4. Onhan lukeminen tärkeää, se kehittää kielitaitoa. Siitä saa tietynlaisen näkökulman ihmisyyteen. Minua kiehtoo lukea vanhoja, vaikka 3000 ennen ajanlaskun alkua kirjoitettuja muinaisen Egyptin tekstejä. On mielenkiintoista, miten ihminen ei ole loppujen lopuksi niin kauhean paljon muuttunut. Silloinkin haukuttiin nuorisoa, miten ne on sellaisia saamattomia ja vaan huvittelee. Onko se [nuorison haukkaaminen] nyt sitten muuttunut kauhean paljon? Ehkä se on myös pakopaikka todellisuudesta. Välistä jos tulee tosi hyvä kirja vastaan niin, myönnän, vähän paha tapa, mutta uppoudun siihen ja on pakko vaan lukea. Kun kello on kaksi yöllä, ja minä luen ”vielä yhden kappaleen”, ja sitten aamulla pitäisi mennä kahdeksalta opettamaan. No, sitten voi todeta, että ei mennyt ihan putkeen tältä osin.

Piia Koponen, biologia, maantiede, IB Biology

1. Luen hirveän paljon. Lempikirjoja ovat pitkään olleet klassikot, kuten Taru sormusten herrasta. Tykkään myös esimerkiksi Asimovin Robotti-novelleista ja kaiken maailman fantasiasta. Myös kaikki romanttiset hömppöpömpät, luen vaikka mitä.

2. Lempilajityypit ovat fantasia, rikos ja asia, jota luen myös paljon. Mutta oikeastaan ei ole lempparigenreä; kun on vaan pakko lukea, niin sitten tarttuu epätoivoissaan suunnilleen kaikkeen.

3. No en minä aikaa lukemiselle löydäkään. Se yleensä niipistyy yöajasta, ja se on vähän huono. Olen aina lukenut ja teidän ikäisenä sitä aikaa oli paremmin, nyt kun on lapset ja kaikkea mahdollista muuta, niin sitten se lähtee sieltä yöunista. Illalla minulla on ehkä vähän semmonen itseopetettu pakko, että ei voi nukkua ellei ole lukenut jotain. Sehän siinä on nyt vähän ongelma, että esimerkiksi Harry Pottereiden kanssa se tarkoittaa sitä, että kun aloittaa, niin sitten on myös pakko lopettaa. Kun kahden tunnin yönunen jälkeen tulee opettamaan, niin se ei ole ehkä kauhean hedelmällinen lähtökohta. Aamulla välillä yhtä väsyneenä kuin ryhmän väsyneimmät oppilaat.

4. Lukeminen rikastuttaa, ihan kuin pääsisi matkalle tekevä mitään! Se auttaa ymmärtämään erilaisia ihmisiä. Kun luin jotain Juha Vuorisen Vaippaihottumaa, ihan nolotti lukea sellaista metrossa! Mitä nuo muutkin miettii kun luen tällaista... mutta se oli aivan hulvaton. Tai sitten Anna-Leena Härkösen Ei kiitos laittoi todellakin miettimään. Että apua, joku voi ajatella niin rumasti, mutta mikä saakaan sen aikaan. Se lisää ymmärrystä ja tuskaa tietyllä tapaa, mutta on kuitenkin hirveä nautinto päästä muihin maailmoihin.

1. I definitely can't name a favorite book. I appreciate a good story, and with life being quite hectic at the moment, I read books just for enjoyment, prioritizing the storyline over intellectual value or 'fanciness'. If the number of times I've read a given book makes them a favorite, the Harry Potter series and *Tuntematon Sotilas* would win. Apart from these, some of my favorite authors are Peter Hoeg, Andre Brink, Lucia Berlin, Allan Hollinghurst, and Carlos Ruiz Zafón. And classics like Dostoyevski, too. I'm also lucky to be reading books with three different aged boys so I currently have on a go Julia Donaldson, Astrid Lindgren and J. R. R. Tolkien.

2. Apart from the authors above, some individual books that have left a lasting impact are Captain Corelli's Mandolin, Little Bee and The Kite Runner. From my own high school days, I still remember 1984, The Brave New World, The Grapes of Wrath and The Cider House Rules.

3. I'm bit of an obsessive reader, so generally read fast and like to finish books in one or two sittings. This is not so easy with kids and work, so I mostly tend to read during holidays.

4. Reading is important for so many reasons. Generally, the more you read, the better you write as well. Your writing flows better and the use of interesting phrases is more natural. Of course, reading also broadens horizons, increases empathy and introduces new ideas, all of which are priceless.

Opettajien kirjasuositukset ressuille:

JUIK:

Monte-Criston kreivi, Alexander Dumas

“Alussa tosi jännä, sitten keskivaiheilla taas tylsä, ja lopussa taas jännä. Muistan jättäneeni tämän ensin kesken, mutta palasin siihen ja se kannatti!”

Keisari-sarja, Con Iggulden

“Koukuttava. Ystävä suositteli tätä ja olin aivan lumottu.”

PIKO:

Valley of the Far Side, Gary Larsson

“Sarjakuvia evoluutiobiologia taustana. Näissä pitää vähän miettiä, mutta kun ne aukeavat, niin voi vitsi! Tällomista hurttia huumoria ihan aikuisille.”



Google docs VS. Microsoft Word

Google Docs versus Microsoft Word. The battle between these two word processors has been that of a bloody one, especially between students. Do you stick with the same trustworthy program you've been using for years, or move onto a possibly game-changing system? We can help with that. LABIBA ABDUL, XIN YE

Labiba Abdul, 17IBA:

Everything in one place. As students, we are prone to disorganization. We yearn for order in our lives, yet procrastination and laziness obstruct this path. This is especially apparent in the form of class notes. Notebook after notebook, folder after folder, dignity and patience all stripped down to nothingness as we wonder why hoarding large amounts of information in its physical form doesn't work. Now introducing Google Docs! Being the pinnacle of word processors, Google Docs is the first of its kind. With its simple interface, storing documents in an orderly manner has never been easier. Any and all material is saved by default onto Google Drive, negating any issues related to lost data.

"But Labiba!", you say, "I already knew all of this! How could Docs possibly differ from Word? They sound like the same thing to me." And that is where you're completely incorrect. Google Docs is absolutely superior to Microsoft Word in every possible way. The most significant feature that Docs contains which Word severely lacks is the endorsement of seamless collaboration. There has never been a time where it has been easier to work on various types of projects together with large groups of people. The chat option eliminates the need for any third-party messenger services. On top of this, the flawless, automatic syncing to Drive with the ability to recover and revise all changes made, as well as the accessibility of the system, with no additional fees required, Google Docs completely trumps Microsoft Word.

Xin Ye, 17IBA:

Microsoft Word has always been around since we were born, and everyone, including us students, have been heavily dependent on this software since we started going to school. Sure, Google Docs is much more efficient when a group is needed to work on the same project. But the truth is, most of us still paste it on Microsoft Word before sending the final product. Why? Because Word has far more superior auto-correcting skills. It can detect everything including the useless words that are present in your masterpiece to make it much more official. Speaking of designs, Microsoft Word has far more fonts and page designs than Google Docs. For example, Google Docs only offers one kind of title font, while Microsoft Word gives 18 built-in designs. This enables a lot more freedom with choosing the right design to make your work look much more presentable.

What if I don't need these fancy designs? Well, there are many more additional features. Microsoft Word also has its own online version so that people can also collaborate just like in Google Docs. Everything on Microsoft Word is much more organized, which allows easy access to the things you need. For example, you might find that writing a lab report is much easier with Microsoft Word, especially when writing equations. This saves possibly more time and allows you to be more efficient. So what Microsoft costs? It has been around for a much longer time and has redesigned itself a lot more times and allows much more freedom with writing your paper. Microsoft Word is the best!

Sanottua

Koska opettajatkin ovat vain ihmisiä.

"Yks tehtävä per ilta meinais... kaks tehtävää per ilta."

"Kontekstikuningatar puhuu."

"Jos sinä tyydyt siihen, niin muista, että minä en tyydy siihen, että sinä tyydyt siihen."

"Jos joku asia on vaikeeta, niin se voi olla haasteellista."

"Mitä kuuluu? No, hmm, riippuu kontekstista."

"Ei sillan alle voi tippua. Eka pitää tippua ja sit kävellä vielä pieni matka."

"Tasasivunen kolmio on ehkä hienoin asia, mitä on olemassa."

"Periaatteessa minä vihaan tenttijöitä."

"Koska YTL."

"Me ollaan yliaikaa tässä elämässä."

"Taulukossa täytyy laittaa pilkku, GeoGebrassa piste. Nää on näitä kiusallisia asioita."

"Don't use Wikipedia, because it might have been written yesterday by my drunk friend."

"Mä tiän mitä te ajattelette... tai oikeestaan en ehkä tiäkään."

"Toivon, että sit ku mä luen näitä, mulle ei tuu tähän sitä ryppyä, joka runtelee mun kauniit kasvoni."

"Huumausaineet jäävät kakkoseksi tämän kirjan rinnalla."

(Äidinkielen kurssilla käsitellään satua "Kolme karhua.") "Kultakutri on tässä nyt se bitch joka käy syömässä ne puurot."

"Se ei ollut minun vikani vaan yhteiskunnan vika."

(Sammuttaa vahingossa valot.)
"Oho, vähän tunnelmaa."

"Kohta Iltasanomissa lukee, että 'eliittikoulun oppilas on jyrännyt pikkulapsen Citymarketissa.'"

"Use a volumetric ass."

"'Nokia-ilmiö'. Joo, kai siitä voi käyttää sitä sanaa, koska ilmiöt tulee ja menee. Haha, servaus."

"Kontekstipuutarha avautuu mun silmiäni eteen. Te voitte olla jos-sain ojan pohjalla."

"Kukaanhan ei estä, että se kenellä on nyt hienot muistiinpanot myy niitä hyvään hintaan eteenpäin."

"En jaksa laskee, liian hapokasta."

"Uhka mutta myös mahdollisuus."

"Tää on aika diippii matikkaa."

"Aika hyvän puolustuspuheen pidin. Jes, hyvä minä!"

"Obamakin onnistu tapattaa Obaman."



YO Kokeet
FINAL EXAM

ASSIGNMENT

TEST

LAB
REPORT

EE

HERO OF RESSU

TEACHER

TEACHER

Yeees!

WE BELIEVE
IN
YOU!

YOU CAN
DO IT!

Kille
2019