



Elevhemsguide



Målsättning med elevhemmen.

Att utvecklas som människa och lära sig att ta ansvar.

Studerande får möjlighet att pröva på gruppboende men också eget boende i radhus eller självständig lägenhet ute på stan för att veta vilken form av boende som passar. Studerande lär sig ta personligt ansvar för kläder, hygien, det egna rummet, hålla tider mm.

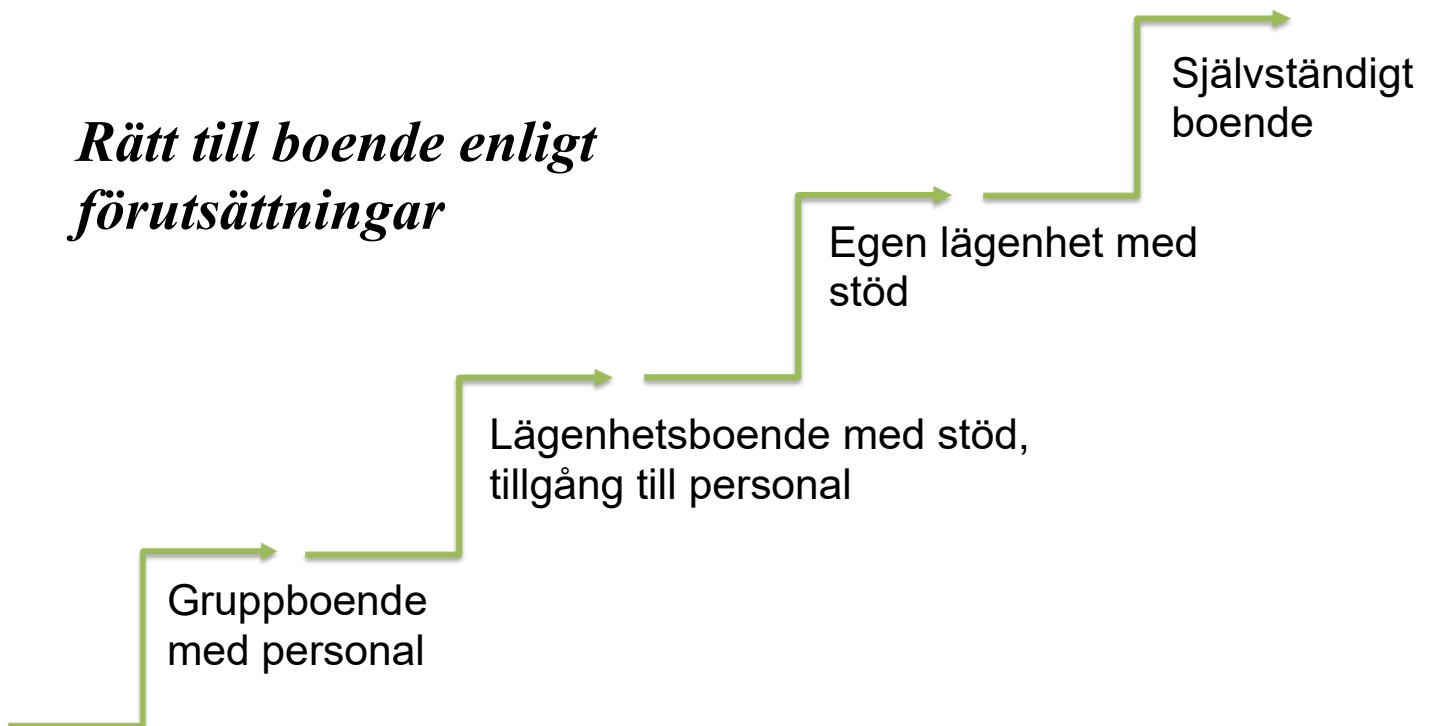
Studerande får lära sig att respektera andra människor utifrån de förutsättningar och möjligheter som var och en har. Studerande lär sig hur de ska fungerar i grupp, ta hänsyn till varandra.

Studerande behöver ha en fungerande vardag med skolgång, fritidssysselsättning, vardagsmotion, balanserad användning av sociala medier (telefon, dator, playstation mm.) samt tillräckligt med sömn för att orka med skoldagen.

På elevhemmet uppmuntrar personalen till olika aktiviteter och tränar att ta eget initiativ.

Boendetrappa

Rätt till boende enligt förutsättningar



Allmänt om elevhemmen

Studerande vid Optima Åminnevägen har möjlighet att ansöka om plats på elevhemmen. I studierna ingår att varje studerande någon gång under studietiden får möjlighet att bo på något av elevhemmen. Den studerande kan ansöka om plats ifall hemvägen är lång och bussförbindelserna är dåliga. Elevhemmen är stängt vartannat veckoslut och under lov. Alla reser hem de helger då elevhemmen är stängda. Studerande i närregionen reser dock hem varje veckoslut. Du får ett schema av personalen, så du kan planera dina hemresor.

När du bor på elevhemmet skall du ha med dej:

- ➔ eget täcke och dyna
- ➔ två omgångar sängkläder
- ➔ två badhanddukar
- ➔ två vanliga (mindre) handdukar
- ➔ flera omgångar strumpor
- ➔ flera omgångar underkläder
- ➔ byxor, skjortor och tröjor och T-shirts
- ➔ fritidskläder
- ➔ lämpliga skor för årstiden

MÄRK ALLA KLÄDER FÖR ATT UNDERLÄTTA TVÄTT OCH KLÄDVÅRD

Du får ta med dig egna saker, om du vill:

- ➔ personliga saker
- ➔ t.ex. tv, dvd, radio, dator, surfplatta eller dylikt
- ➔ nätverkssladd ifall du önskar internet-uppkoppling
- ➔ fritidssaker t.ex. cykel



ALL ELEKTRONISK UTRUSTNING OCH ANDRA PERSONLIGA SAKER SOM TAS MED TILL ELEVHEMMET ANSVARAR DEN STUDERANDE SJÄLV FÖR.

Vilka möbler finns i ditt rum?

I rummet finns säng, skrivbord, stol, hylla, skåp och gardiner. Vill du göra rummet mera personligt kan du ta med sängöverkast, matta, prydnadssaker. På Åminnevägens elevhem finns sängöverkast.

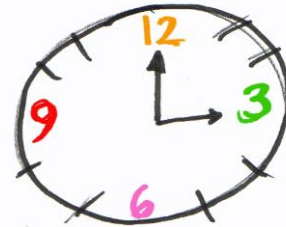
Personalens arbetstider

Elevhemshandledarna jobbar från klockan 14.00 på eftermiddagen då skolan slutar till följande morgon klockan 8.45

Det betyder att det finns personal hela tiden du bor på elevhemmet. Även nattetid och på helgerna finns personal på elevhemmet.

Tider:

morgonmål	klockan 7.00 - 8.00
middag	klockan 16.30–17.00
kvällskaffe/te	klockan 20.00
Alla bör vara inne	klockan 21.00
Går till eget rum	klockan 21.30
Tystnad	klockan 22.00



Elevhemspersonalen stöder och hjälper dig med:

- boenderutinerna
- mediciner
- fickpengar
- hitta rätt fritidssysselsättning

Kostnader

- matavgift 170 € / månad
- hemresorna betalar du själv
- fritidssysselsättningar som t.ex. arbis-avgifter eller gymkort



Kontaktuppgifter:

Elevhemmen Optima Nykarleby

Elevhemmet, Åminnevägen

Adress: Åminnevägen 2A, 66900 Nykarleby

Telefon: 050-3001136

e-post: elevhem.aminnevagen@optimaedu.fi

Elevhemmet, Hjortrongränd

Adress: Hjortrongränd 2, 66900 Nykarleby

Telefon: 050-3001071

e-post: elevhem.hjortrongrand@optimaedu.fi

Elevlägenheterna, Jöns Drake

Adress: Jönsdrakesvägen 6, 66900 Nykarleby



Trivselregler

Du som fått möjlighet att bo på elevhemmet skall visa hänsyn och uppträda hyfsat mot dina kamrater och personalen. Onödigt ljud, buller och oljud skall undvikas. På så sätt bidrar du bäst till trivseln på elevhemmet.

Bryter du mot ordningsreglerna gäller följande:

- tillsägelser av personalen
- muntlig varning av rektor/teamledare
- skriftlig varning
- avstängning



Goda vanor för att lyckas med studierna!

- MAT:** Hjärnan behöver en jämn tillförelse av energi.
Ät gärna 5 mål om dagen; morgon, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål.
Belöna hjärnan med rätt mat och näring, inte snabbmat och socker.
- SÖMN:** För att hjärnan ska kunna återhämta sig är sömnen avgörande.
Du bearbetar intryck och löser problem när du sover.
Lagret av ”må bra” hormoner fylls på under djupsömnen.
Behovet hos unga är 8-10 timmar/natt.
- MOTION:** Du blir smartare när du motionerar, eftersom det bildas nya hjärnceller vid fysisk aktivitet. Dessutom blir du piggare och orkar bättre med skolarbetet.
- STRESS:** Hantera stress på rätt sätt.
Planera din tid på ett ändamålsenligt sätt så att det finns tid såväl för skolarbete samt fritid och avslappning. Låt inte sociala medier styra din tid.
- VÄNNER:** Socialt umgänge ökar välmåendet. Dela skolvardagen med dina vänner och umgås på fritiden med de som du trivs tillsammans med.
- KUNSKAP:** En nyfiken hjärna växer stadigt. Ny kunskap skapar stimulans.
- BESLUT:** Låt din egen hjärna ta dina egna beslut för ingen känner dig bättre än du själv!

VÄLKOMMEN TILL ELEVHHEMMET!