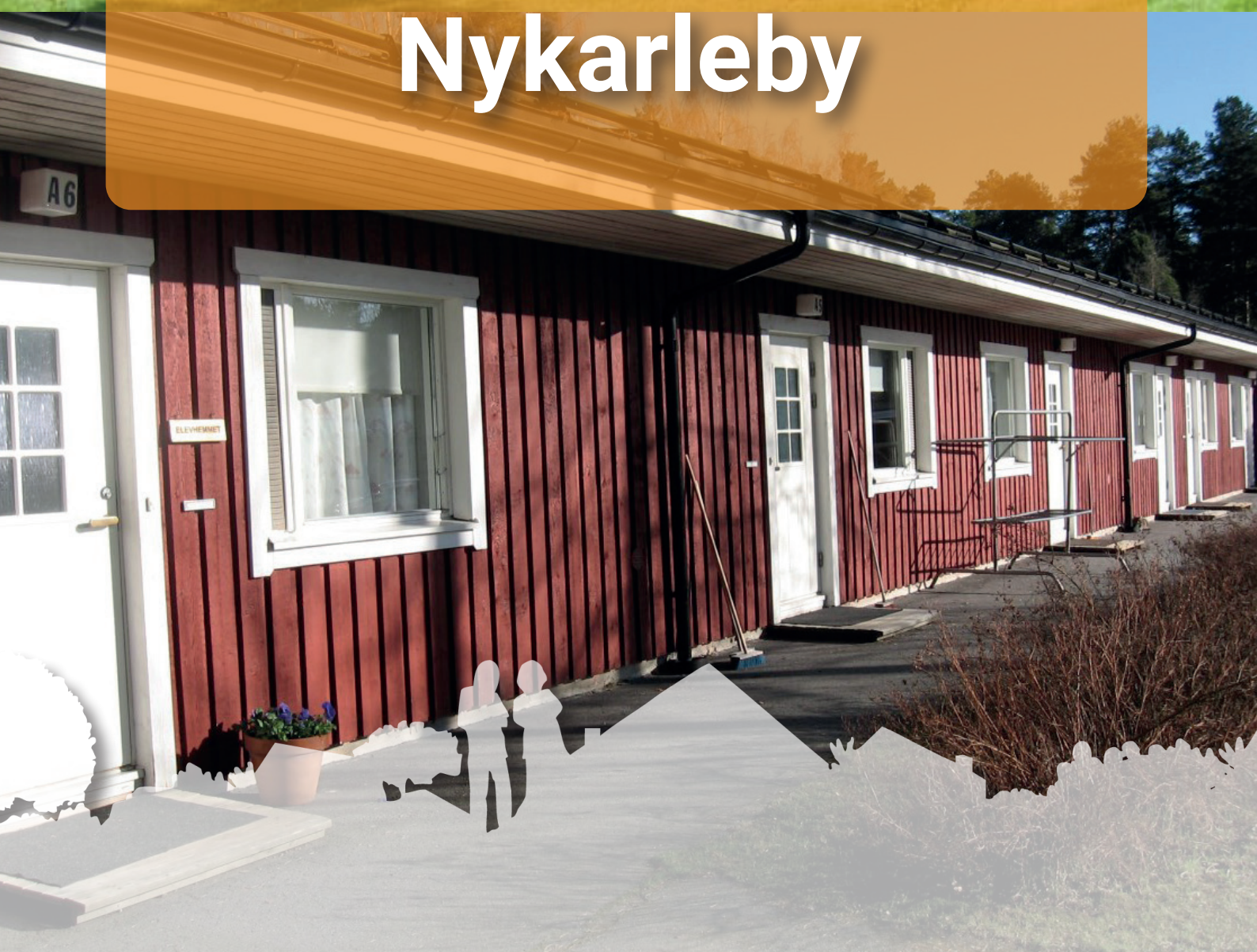




optima

# ELEVHEMMSGUIDE Nykarleby





# Välkommen till elevhemmet!

---

Studerande vid Optima Åminnevägen har möjlighet att ansöka om plats på elevhemmen. Den studerande kan ansöka om plats ifall hemvägen är lång och bussförbindelserna är dåliga. I studierna ingår att varje studerande någon gång under studietiden får möjlighet att bo på något av elevhemmen. Elevhemmen är stängda 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. Beställ biljetter för resorna i god tid!

När du bor på elevhemmet skall du ha med dig:

- 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, dator, surfplatta eller dylikt
- nätverkssladd ifall du önskar internet-uppkoppling
- eventuella fritidssaker t.ex. cykel, skidor mm.



**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 tex. matta, prydnadssaker.

### Personalens arbetstider

Elevhemshandledarna jobbar från klockan 14.00 på eftermiddagen då skolan slutar till följande morgon klockan 8.30

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

## Målsättning med elevhemmen.

---

Att utvecklas som människa och lära sig att ta ansvar.

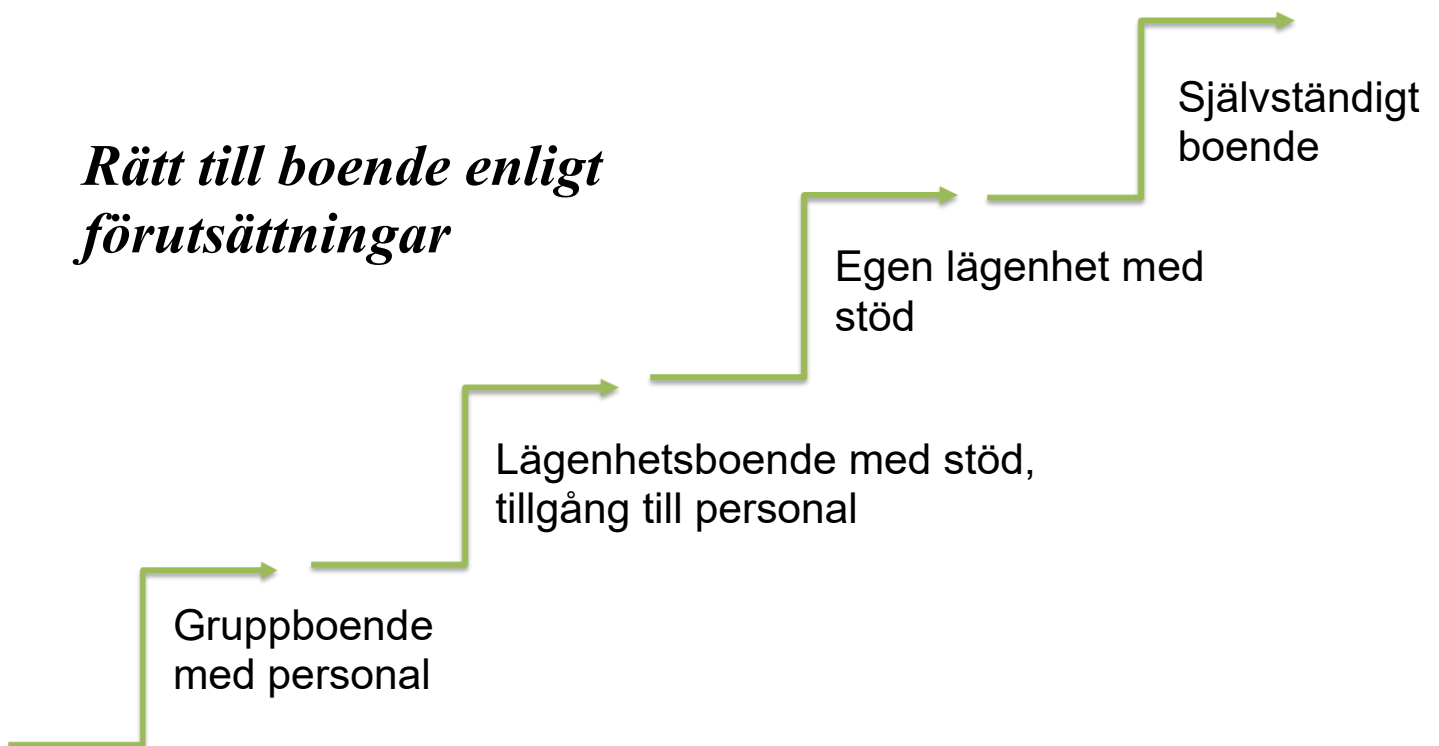
På elevhemmet uppmuntras de studerande till olika aktiviteter och tränar på att ta egna initiativ.

Vid elevhemmen finns gruppboende och eget boende i radhus. Ute på stan finns en lägenhet där man bor självständigt. Studerande lär sig ta personligt ansvar för kläder, hygien, det egna rummet, hålla tider mm.

Studerande får också 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 dator/surfplatta och telefon samt tillräckligt med sömn för att orka med skoldagen.

## Boendetrappa



# Trivsel

---

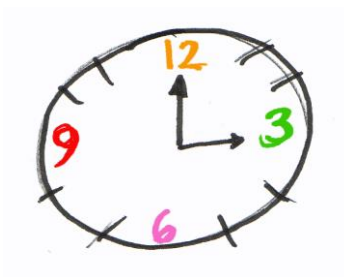
Du som fått möjlighet att bo på elevhemmet skall visa hänsyn och uppträda vänligt mot dina kamrater och personalen. Onödigt ljud, buller och oljud skall undvikas. På så sätt bidrar du bäst till trivseln på elevhemmet.



## Tider:

---

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



## Kostnader

---

- ➔ matavgift 7,88e/dygn
- ➔ hemresorna se infodokument som du fick vid antagningen
- ➔ kostnader för fritidssysselsättningar betalar du själv.

## Kontaktuppgifter:

---

### **Elevhemmet, Åminnevägen**

Adress: Åminnevägen 2A, 66900 Nykarleby

Telefon: 050-3001136

e-post: [elevhem.aminnevagen@optimaedu.fi](mailto:elevhem.aminnevagen@optimaedu.fi)

### **Elevhemmet, Hjortrongränd**

Adress: Hjortrongränd 2, 66900 Nykarleby

Telefon: 050-3001071

e-post: [elevhem.hjortrongrand@optimaedu.fi](mailto:elevhem.hjortrongrand@optimaedu.fi)

### **Elevlägenhet, Jöns Drake**



## **Goda vanor**

- MAT:** Hjärnan behöver en jämn tillförsel 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.  
Sömnbehovet 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.
- 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 välmående. Dela skolvardagen med dina vänner och umgås gärna på fritiden.
- KUNSKAP:** En nyfiken hjärna växer stadigt. Ny kunskap skapar stimulans.

# Ordningsregler

---

För att få en fungerande vardag för alla så behövs gemensamma ordningsregler.

Bryter du mot ordningsreglerna gäller följande:

- tillsägelse av personalen
- muntlig varning av rektor/utbildningsledare
- skriftlig varning
- avstängning



## Ordningsregler

1.

Visa hänsyn mot  
varandra.

Håll rent och  
snyggt runt dig!

Den personliga hygien skötas.  
Städgranskning utförs i rummen med jämna  
mellanrum.



2.

Vi är försiktiga  
med elevhemmets  
inredning och  
saker.

Skadar du egendom eller orsakar brandalarm  
är det DU som betalar.  
Berätta alltid åt personalen vad som hänt!

3.

Tobaksrökning är  
förbjudet.



4.

Det är förbjudet  
att använda  
eller inneha  
alkohol,  
narkotika eller  
andra rusmedel.

Den som är berusad vid elevhemmet kan bli  
avstängd för viss tid.

5.

Det är förbjudet  
att kopiera  
nycklar till  
elevhemmet.



6.

Skjut-och  
eggvapen är  
förbjudna.

Personalen beslagtar ifall sådana hittas.

7.

Använd  
mobilen/iPaden/  
datorn  
förnuftigt  
och  
så att det inte  
stör andra.

8.

All typ av  
mobbing och  
våld är strängt  
förbjudet.

9.

Allt sexueellt  
umgänge är  
förbjudet på  
elevhemmet.





10.

Tystnad mellan  
22.00-06.30



11.

Gäster skall  
vara ute från  
elevhemmet  
kl.21.00

Du ansvarar själv för dina gäster.

12.

Ingen lämnar vid  
elevhemmet under  
skoldagen.

13.

Följ alltid  
personalens  
anvisningar.