Mäkelänrinteen lukio
Hakuesite 2021

Perustietoja

Mäkelänrinteen lukio on yleislukio ja yksi Suomen 15 virallisesta urheilulukiosta. Märsky on ollut maamme ensimmäinen luokaton ja kurssimuotoinen lukio sekä myös ensimmäinen urheilulukio. Märskyssä opetusta on kehitetty koko ajan joustavampaan suuntaan ja tarjoamme opiskelijoillemme erilaisia vaihtoehtoja suorittaa opintojaksoja esimerkiksi kesäopintoina.

Nyt koulu on on astumassa uuteen aikaan osana Urhea-kampusta ja Olympiavalmennuskeskus Helsinkiä. Märsky on kiinteä osa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaa Urheaa ja teemme yhteistyötä Olympiakomitean ja monien lajiliittojen ja urheiluseurojen sekä pääkaupunkiseudun oppilaitosten kanssa.

MÄRSKY LUKUINA

Opiskelijoita 850
Urheilijoita noin 600
Opettajia yli 50
Valmentajia noin 75
Eri urheilulajeja 50

Urheilu ja valmennus rytmittävät koulun arkea, mutta oppitunneilla yleis- ja urheilulukiolaiset opiskelevat yhdessä ja rima on korkealla myös lukio-opinnoissa. Tavoitteena on antaa jokaiselle lukiolaiselle välineet oman päämäärän tavoitteluun.

Opiskelu Märskyssä

Isossa lukiossa voit valita ja suunnitella oman opintopolkusi ja painottaa haluamiasi aineita.

Märsky tarjoaa opiskelijoille hyvän ja kannustava opiskeluympäristön. Tavoitteet ovat korkealla sekä opiskelussa että urheilussa.

Uudistetussa koulurakennuksessa on viihtyisät ja toimivat tilat opiskelulle.

Isossa lukiossa opiskelija voi suunnitella opintonsa joustavasti omien aikataulujensa mukaan. Opintoja voi tehdä myös itsenäisesti tai kesäjakson aikana.

Opiskelijalla on käytössään Helsingin kaupungin järjestämät verkko-opinnot, samassa talossa toimivan aikuislukion tarjonta ja opintoja voi tehdä myös aikuislukion kesälukiossa.

Opiskelu on tärkeä osa urheilijan kaksoisuraa ja erityistehtävälukiossa kaksoisuran tukeminen on keskiössä.

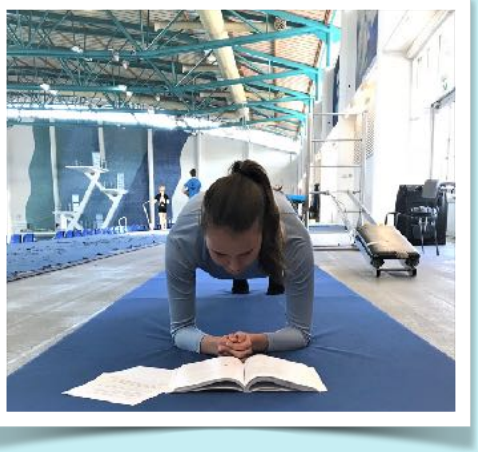
Koulun perustajarehtori Rainer Pelkonen: ”Koulu voi aina olla parempi”

TOIMIVAA OPISKELIJAHUOLTOA!

Märskyssä opiskelijoiden ohjauksesta vastaa neljä opinto-ohjaaja ja ryhmänohjaajat. Tämän lisäksi muutamissa isoissa lajeissa, kuten jalkapallossa, koripallossa ja jääkiekossa, on omat ohjaajat, jotka seuraavat ja tukevat lajin urheilijoiden kaksoisuran kehittymistä.

Koululla toimii myös erityisopettaja, koulukuraattori, koulupsykologi ja terveydenhoitaja.

Asuintaloon tulee urheilijoista koostuva asukastoimikunta, jonka tehtävänä on yhteisöllisyyden ja asukkaiden viihtyvyyden



Urheilu Märskyssä

Ammattitaitoiset valmentajat takaavat laadun

Märskyn tarjoaa lajivalmennusta noin 30 eri lajissa ja lisäksi toimivat yksilövalmennuksen ryhmät. Märskyn yli 70 valmentajaa ovat kokeneita ja koulutettuja osaajia, joista suurin osa toimii päätoimisina ammattivalmentajina. Heidät ovat valittu tehtävään yhdessä lajiliittojen Olympiakomitean kanssa.

Märskyn valmennusohjelmat ovat tarkoitettu omia rajojaan tavoitteleville, kansainväliselle tasolle tähtääville nuorille urheilijoille. Urheilulukion opiskelijavalinnassa painottuvat urheilijan asenne, motivaatio, tavoitteellisuus ja urheilullinen taso. Lisäksi urheilijalla tulee olla tahto suorittaa lukio-opinnot.

Lajista riippuen koulun valmennusohjelmaan kuuluu kolmesta kymmeneen ohjattua harjoitusta viikossa. Märskyssä kaikki urheilijat ovat ohjatussa harjoittelussa. Mikäli koulussa ei ole lajiin lajivalmennusta, tarjoaa koulu urheilijalle fysiikka- ja yleistaitoharjoituksia.

URHEILUN ASIANTUNTIJAPALVELUT MÄRSKYSSÄ

Märsky tarjoaa opiskelevalle urheilijalle laaja-alaisen tuen urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

Koulun kautta on saatavilla urheiluun erikoistuneiden fysioterapeuttien, psyykkisten valmentajien, ravintovalmentajien ja urheilulääkäreiden apua. Asiantuntijat toimivat päivittäin Märskyn kampuksella ja he ovat monissa lajeissa kiinteä osa lajin valmennusohjelmaa.

Koulu tarjoaa myös urheilijaa tukevia opintoja kuten valmennusopin, ravitsemuksen, psyykkisen valmennuksen ja ”urheilusta ammatti” opintojaksoja sekä yhteisöllistä lajikapteenitoimintaa.

Olosuhteet

URHEILU

Kesällä 2021 käyttöön tulee Urhea-halli, jossa sijaitsee lajiharjoittelupaikat yleisurheilulle, koripallolle, telinevoimistelulle, rytmiselle voimistelulle, judolle ja painille. Lisäksi hallissa on suuret voima- ja yleisharjoittelutilat kaikkien lajien urheilijoille, fysioterapia- ja kuntoutustilat sekä urheilulääkäri- ja testausasema.

Kampuksella sijaitsee myös Mäkelänrinteen Uintikeskus, jossa on uinnin ja uimahyppyjen olosuhteet, palloilusali sekä oheisharjoittelutilat. Alueella on myös kaksi jalkapallokenttää. Muiden lajien lajiharjoittelupaikat sijaitsevat hyvien julkisten liikenneyhteyksien päässä.

RUOKAILUT

Märskyn uusi kouluravintola aukeaa keväällä 2021. Siellä on tilaa yli 350 ruokailijalla ja sen yhteydessä on myös kahvila. Kouluravintola palvelee aamusta iltaan ja myös viikonloppuisin.

Ilmaisen koululounaan lisäksi tarjolla on edullinen lämmin ruoka myös iltapäivällä sekä kahviotuotteita, aamupalaa ja välipaloja. Ravintola palvelee myös Urhea-hallin asiakkailta.

ASUMINEN

Koulun välittömään yhteyteen valmistuu urheilijoiden asuintalo syksyllä 2021. Talo on tarkoitettu opiskeleville urheiljoille ja siinä on 176 vuodepaikkaa. Talossa on neljän hengen soluja, kaverikaksioita ja yksiöitä. Kaikissa asunnoissa on oma keittiö ja WC-suihkuhuone. Kaikilla asukkailla on oma huone.

Taloon on suunniteltu paljon yhteisöllisyyttä vahvistavia tiloja kuten yhteisiä oleskelu- ja opiskelutiloja sekä yhteiskeittiöitä. Lisäksi talossa on pesula vaatteiden pesua varten.

Talon vuokrataso tulee olemaan maltillinen ja asumistuen piirissä. Vuokrataso tulee tarkentumaan kevään 2021 aikana. Urhea-säätiö tulee avaamaan asuntojen vuokrauksen helmikuussa 2021, jolloin julkistetaan myös asukasvalinnan kriteerit.

Hakeminen Märskyyn

Märskyyn voi hakea yleislukioon tai urheilulukioon. Koulun laajentumisen myötä aloituspaikkojen määrä lisääntyy 60 paikalla eli keväällä 2021 Märskyyn valitaan 270 uutta opiskelijaa.

YLEISLUKIO

Yleislukiossa on aloituspaikkoja 110 ja valinta tapahtuu keskiarvon perusteella. Keväällä 2020 sisäänpääsyraja oli 9.15. Yleislukiosta voi päästä valmennukseen, jos urheilullinen taso on riittävä ja jos valmennusryhmässä on tilaa.

URHEILULUKIO

Urheilulukiossa on aloituspaikkoja 160. Opiskelijat valitaan opintomenestyksen ja urheilupisteiden perusteella.

Maksimipistemäärä on 20 pistettä ja se koostuu:

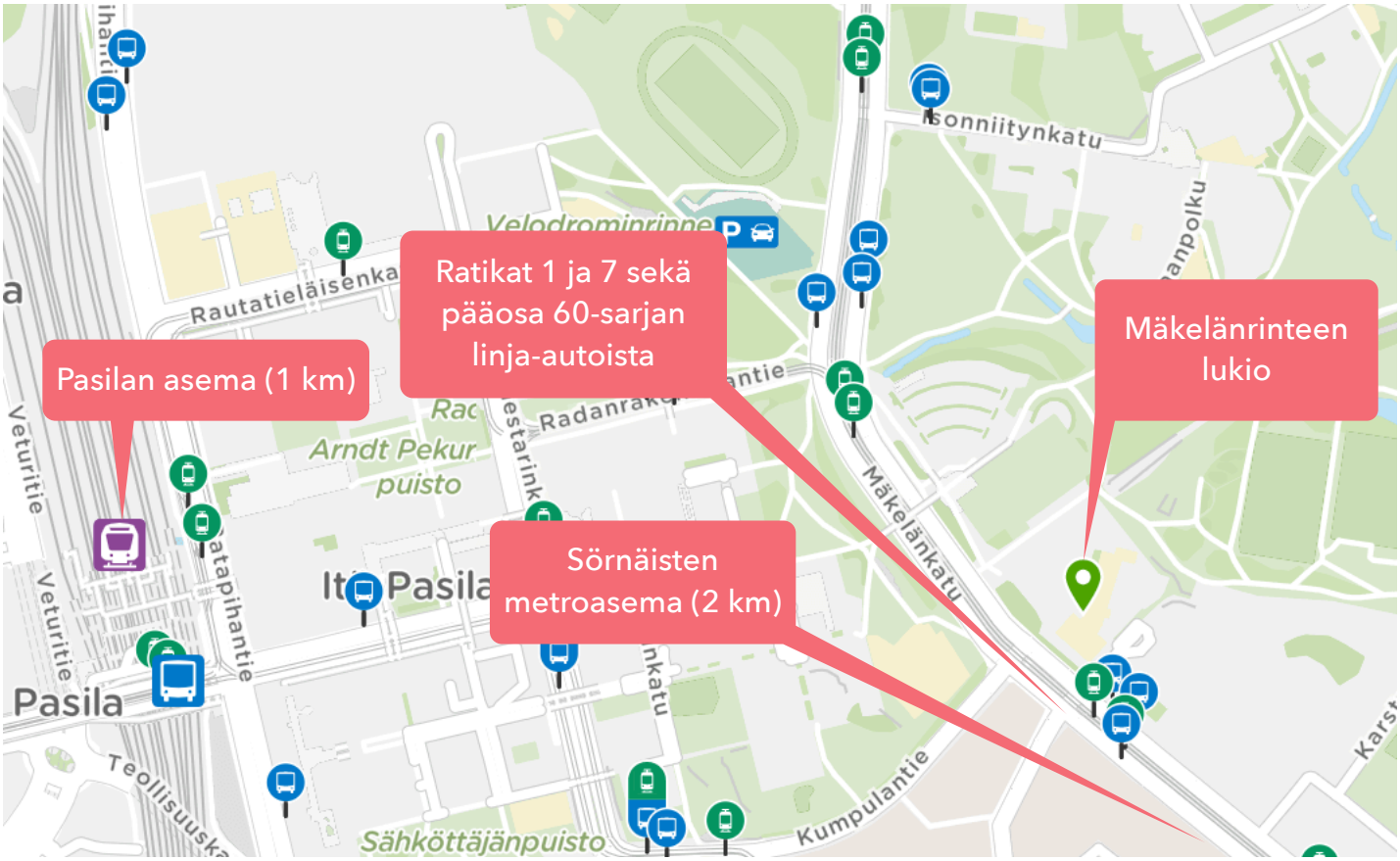
- lukuaineiden ja liikunnan keskiarvosta: 4-10 pistettä
- liiton tai urheiluseuran lausunnon tai hakijan selvityksen perusteella ja vaikuttavina tekijöinä voidaan ottaa huomioon urheilusaavutukset sekä urheilullinen tavoitteellisuus ja motivoituneisuus: 1-5 pistettä
- Mäkelänrinteen lukion antamat pisteet koulun lajiohjelman tai muun merkityksellisen seikan perusteella: 0-5 pistettä.

Keväällä 2020 alin pistemäärä urheilulukioon oli 16.22.

URHEILUOPPILAITOS
Mäkelänrinteen lukio

Esittelyt:
- keskiviikko 9.12.20 kello 14.00,
- torstai 14.1.21 kello 14.00
- tiistai 26.1.21 kello 14.00
- torstai 28.1.21 kello 17.30
- keskiviikko 3.2.21 kello 14.00

Esittelyt virtuaalisesti, linkit löytyvät Märskyn kotisivulta

Lisätiedot:
Vesa Vihervä, rehtori 040-334 1098
Anne-Eeni Avell, apulaisrehtori 050-469 5696
Janne Rautiainen, apulaisrehtori 040-687 9793
Simo Tarvonen, valmennuksen apulaisrehtori 050-583 6513

Kotisivut: www.mrl.edu.hel.fi