

1/2018
INSANE

JYVÄSKYLÄN SUOMEN KIELEN OPISKELIJOIDEN AINEJÄRJESTÖLEHTI





Juusto alle vai päälle?

Tämän kauden aktiiveihin voit tutustua sivuilla 8-11 ja löytää vastauksen muun muassa siihen, kuka sotkee sormensa kinkkuun.

IHMISET

- 8 Aktiivit 2018
- 12 Puheenjohtajalta
- 13 Hallituspalsta
- 18 Minne tiesit täältä mennä?
- 26 Haastattelu: Esko Valtaoja

ILMIÖT

- 4 Sanelämää
- 7 Ajankohtaista
- 11 Vappukalenteri
- 13 Sanen sääntömuutos
- 14 Kooste fuksivuodesta
- 16 Sivuainekysely

ENERGIAA

- 20 Kesäkuuntoon 2018
- 22 Kysely: Energiamittaus
- 24 Yliarvostettu energisyys
- 28 Energiapäiväkirja
- 32 Pohdintoja

HUUHAA JA PUUHAA

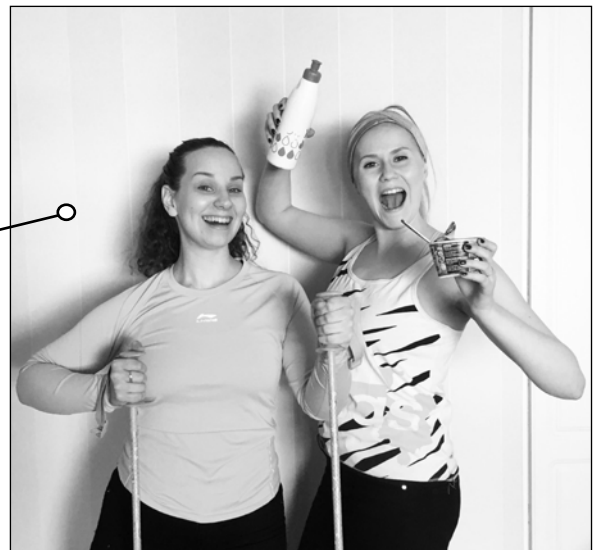
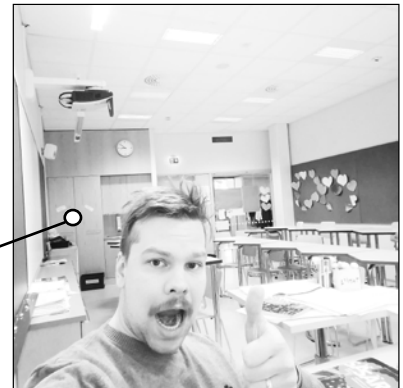
- 30 Energiatesti
- 34 Elämänviisaudet
- 35 Horo Skooppi

”Vaatekoko ei kummallakaan ole muuttunut, mutta henkinen taakka on paljon kevyempi.”

Miten korkeakoululii-kunnan tunnit pirstävät testiryhmämme elämää? Lue sivuilta 20-21.

Miltä näyttää vastavalmistuneen opettajan arki?

Käy tutustumassa Juuso Korhosen päivään sivuilla 18-19.



InSane 17. vuosikerta

Julkaisija

Jyväskylän yliopiston suomen kielen opiskelijoiden ainejärjestö Sane ry

Päätoimittajat

Anna-Kaisa Koskelo
Marke Rissanen

Muut toimittajat

Heta Aho
Kiia Hakkala
Siiri Hynönen
Elina Kivelä
Juuso Korhonen
Marjaana Kujamäki
Maija Lehtonen
Sara Mallat
Aleksi Mäkelä
Anni Mäkelä
Emilia Nivukoski
Patricia Puhakka
Salla Reijonen
Piia Rekola
Anu Sandvik
Ella Suhonen
Tiina Viertamo
Laura Walden

Etu- ja takakansi

Ella Laakso

Taitto

Heta Aho
Elina Kivelä
Anna-Kaisa Koskelo
Maija Lehtonen
Sara Mallat
Anni Mäkelä
Emilia Nivukoski
Piia Rekola
Marke Rissanen

Paino 4am, Jyväskylä

Painos 110 kpl

Paperi G-print, **kannet**
150g, **sivut** 115g

ISSN 2323-718X (painettu)

ISSN 2343-5488 (verkko)

Energia-aalloissa

Lehtien palstat ovat nykyään täynnä vinkkejä kadotetun energian etsimiseen. Superfoodit, hyvinvointugurut ja lifecoachit ovat osa jokapäiväistä mediasisältöä. Tämä sai meidät pohtimaan, mitä energialla oikeastaan tarkoitetaan arjessa, ja InSanen kevään teemaksi valikoitui energisyys – kaikissa sen muodoissa.

Lehti esittää erilaisia näkökulmia energiaan ja energisyyteen liittyen: ilmiötä käsitellään muun muassa huumorin, urheilun ja sanelaisten energiatasojen kautta. Esille nousee myös tärkeä kysymys siitä, täytyykö aina olla energinen. Ehkäpä välillä on syytä pysähtyä rentoutumaan ja ladata akkuja, jotta elämä ei olisi pelkkää suorittamista. Vapaapäivät ja Netflix-maratonit ovat täysin oikeutettuja ja jopa suotavia. Aina ei ole pakko jaksaa.

Lehden teema on valittu tietynlaisena jatkumona viime syksyn tärkeään hyvinvointiteemaan, koska koemme jaksamisen ja hyvinvoinnin kulkevan käsi kädessä. Energia-aallosta inspiroituneena olemme tuoneet lehteen myös jotakin uutta hallituspalsta-osion kautta, jonka tarkoituksena on tuoda hallituslaisia lähemmäksi jäsenistöä. Hallituksemme ainoa miesvahvistus saa kunnian aloittaa, ja sivulla 13 pääset kurkkaamaan hänen ajatuksiinsa sihteerin pestistä.

Energiateema on ollut tärkeä myös meille. Päätoimittajuus, kandin rustailu ja ylimääräiset sivuaineopinnot ovat täyttäneet kalenterimme tehokkaasti kevään ajan, ja välillä usko ja energisyys on ollut vähissä. Tämän vuoksi teeman pohtiminen on nousut ainakin meidän elämässämme tärkeään osaan. Onneksi kevään aikana välillemme muodostunut symbioosi ahtaassa ja hapettomassa taittotilassa on antanut voimaa ja vertaistukea.

Iso kiitos lehden valmistumisesta kuuluu entisille päätoimittajille, joiden vinkit ovat olleet korvaamattomia. Tänä keväänä lehden teossa on ollut mukana myös paljon muita innokkaita apukäsiä, joiden avulla kirjoitus- ja taittoprosessi on onnistunut untuvikko päätoimittajiltakin.

Lehden myötä toivotamme kaikille teille energistä ja valoisaa kesää sekä tsemppiä tuleviin haasteisiin!

Ansku
Marke



www.facebook.com/sanejkl/



www.instagram.com/sanejkl/



Verkkosivut
<http://sanery.org>

Sanen hedelmälliset sitsit

Sanen omat sitsit kokosivat innokkaimmat sitsaajat yhteen uudistuneeseen Lillukkaan.

Joukko onnekkaita sanelaisia pääsi korkkaamaan uutuutta hehkuvan Lillukan iloisissa merkeissä. Jo perinteeksi muodostuneet Sanen alkuvuoden omat sitsit järjestettiin tänä vuonna hedelmällisellä teemalla uudistuneessa Lillukassa.

Odotusten mukaisesti teemaa oli tulkittu jälleen mielenkiintoisilla tavoilla, kun sanelaiset laittoivat mielikuvituksensa lentoon. Paikalta löytyi esimerkiksi banaani, ananas (kuvasa Marjaana Kujamäki) ja mustikka. Näiden lisäksi sitseille oli päätynyt muutama hedelmällinen henkilö, kuten päärynävirtalo sekä hedelmällisiä naisia metsästävä Jerkki.

Vatsat täyttyivät pizzasta ja sitsivihko laulettiin melkein pä kannesta

RONJA BOMAN



kanteen. Sitsien aikana nähtiin lisäksi hienoja tanssiesityksiä, oodi sekä val-lankaappaus, jossa entiset puheenjohtajat pääsivät hetkeksi takaisin vallan kahvaan viedessään toastien istumapaikat. Sanen bileet -musiikkilista päivitettiin juhlijoiden makuun sopivaksi vanhoja sanehittejä kunnioittaen

Sanen tapahtumakysely osoitti, että sitsit ovat yksi toivotuimmista tapahtumista. Tapahtumavastaavat lupaavat siis jatkossakin pyrkiä järjestämään isompia ja pienempiä sitsejä Sanen ihanille jäsenille!

PATRICIA PUHAKKA

Teenmaistelua teeleidissä

ELLA SUHONEN

Pieni joukko sanelaisia kävi Teeleidissä oppimassa japanilaisesta teekulttuurista ja erilaisista teelaaduista. Useimmat meistä eivät tienneet vielä kovinkaan paljoa teelaatujen välisistä eroista tai Teeleidin historiasta, mutta osalle molemmat olivat jo tutumpia.

Kaikki saivat kuitenkin uutta tietoa irti monipuolisesta opetuksesta. Lisäksi pääsimme maistelemaan teelaatujen eroja. Tärkeimpänä oppina mielimme jäi se, että teepusseissa lukevat lämpötilaohjeet ovat kaikki kaikessa, kun kyse on laadukkaasta teestä!

ELLA SUHONEN



Onnea Sale!

InSanen toimitus onnisteele Sauli Niinistöä sekä toisesta kaudesta että perheenisäyksestä. Sivuilta 8-11 voit käydä lukemassa aktiivien kekseliäitä nimiehdotuksia Niinistön lapselle.



Sane leirikoulussa Tampereella

Bussit starttasivat perjantai-iltapäivällä kohti Tamperetta ja Talvipäiviä, eli Suomen suurinta leirikoulua. Bussimme oli täynnä Janoa, kun aineenopettajaopiskelijat yhdistivät jälleen voimansa siivittäen matkaa juomapelien ja visojen merkeissä. Kaikki jyväskyläiset majoituivat Tampereen Lyseolla ja luokahuoneista käytiin kiivas kamppailu - sanelaiset löysivät onnekseen yhteisen luokan koulun ylimmästä kerroksesta, eikä majoittumisessa ollut valittamista.

Perjantai-illan ohjelmassa oli avajaiset ja jatkot Ravintolamaailmassa, jonne sanelaisiakin eksyi jammailemaan Prinssi Jusufin ja Adi L Haslan tahtiin. TP-aamuisin saimme herätä urheilun huumaan, kun suomalaiset pärjäisivät Pyeongchangin laduilla. Myös Jano ylsi lauantaina pronssiin tiukassa kamppailussa silitysrauta-curlingin mestaruudesta Sorsapuiston talviriehan keskellä.

Myöhemmin lauantaina oli ohjelmassa Tähtiareenan jatkot, jossa

esiintyivät Gasellit ja Pete Parkkonen. Sanelaisten kohdalla tällä kertaa ei satanut, koska siirryimme koululle jo Gasellien jälkeen valmistautumaan yökerhojatkoihin Fat Ladyssa. Sunnuntaina siivosimme tölkit ja banaaninkuoret ja lähdimme köröttelemään kohti Jyväskylää voitokkaan viikonlopun jälkeen.

LAURA WALDEN

HENNY KOTINIEMI



Jäinen makkaravaellus

Keskiviikkona 14. maaliskuuta Sanen jäsenet ja suomen kielen oppiaineen henkilökunta päättivät yhdistää voimansa ja lähteä makkaravaellukselle Keljonkankaan laavulle.

Sää ei juurikaan ollut vaeltajien puolella, sillä hyytävän kylmä tuuli muutti jokaisen ennemmin tai myöhemmin jääpaliaksi. Mäkinen tie laavulle oli myös raskas kävellä lumen takia, mutta kukaan ei luovuttanut ja laavulle saavuttaessa oli tulentoiko jo täydessä vauhdissa. Tulentoiko vaikeuttivat jäiset klapit ja laavun olemattomat sytykkeet. Jotta

tuli saatiin sytytettyä, täytyi vaeltajien uhrata mukana ollut Keski-suomalaista sytykkeeksi.

Tunnelma ei kuitenkaan

ollut lainkaan jäätävä, vaan hyvässä seurassa makkarat maistuivat ja hoksasimme, että makkaranpaisto retkellä on suomalaisten uniikki

tapa. Puhuimme myös esimerkiksi tulevista yhteisistä tapahtumista, joten pysykäähän kuulolla!

**TEKSTI JA KUVA
SIIRI HYNÖNEN**



Katsaus vuoteen 2017

Vuonna 2017 Sanessa sattui ja tapahtui. Keväällä vietettiin Sanen viisikymppisiä speaktaakkelinomaisin vuosijuhlin Priimuksella ja syksyllä taas osmattiin muiden suomen kielen opiskelijoiden kanssa täällä Jyväskylässä.

Vuoteen mahtui toki monia muitakin tapahtumia, kuten perinteiset boolibileet, Sanen omat sitsit, fuksijalkapallo-ottelu sekä monia poikkitieteellisiä tapahtumia muiden ainejärjestöjen edustajien kanssa.

Vuosi 2017 oli Sanelle iso vuosi, mutta siitä selvittiin hienosti sanelaisten sisukuudella.

Vuosi 2018 on jo kovaa vauhtia käynnissä ja sanelaiset tuntien myös tämä vuosi tuo tullessaan paljon hienoja tapahtumia ja yhteisiä hetkiä hyvien tyyppien kanssa, joita Sanessa on.

**ANNA-KAISA
KOSKELO**

PATRICIA PUHAKKA



Fennicum

Suomen kieli
Finnish

Viittomakiele
Sign Langu:

Suomen
viittomakiele
Finnish Sign

Sanen aktiivit 2018

InSanen toimitus halusi vastaukset näihin ajankohtaisiin kysymyksiin:

1. Kuka olet ja mistä tulet?
2. Mitä odotat tältä kaudelta?
3. Kuvaile pestiäsi yhdellä adjektiivilla.
4. Kenet aktiiveista valitsisit pariksesi aliaksessa? Miksi?
5. Mikä piristää päivääsi?
6. Millä lauseella tsemppaat itseäsi?
7. Mitä nimeä toivoisit Salen vauvalle?
8. Juusto alle vai päälle?



Kiia Hakkala, puheenjohtaja

1. Mä oon Kiia ja tällä hetkellä olen tulossa (fyysisesti) Jyväskylästä kohti Helsinkiä, josta oon (henkisesti) kotoisin.
2. Odotan kivoja tapahtumia, hallinnollisia paranteluja, kehittymistä järjestönä ja kaikkea muuta hauskaa, mitä vuoden aikana keksitään!
3. Innostava.
4. Tähän on pakko vastata vpj-Marjaana, koska meidän täytyy tässä vuoden aikana muutenkin kehittää yhteiset aivot.
5. Sellaiset mua ympäröivät ihmiset, jotka tekevät juttuja kovalla palolla ja intohimolla ja näkevät vaivaa niiden asioiden eteen joissa haluavat nähdä muutoksen. Konkreettisemmin mua piristää myös hymyileminen ja kahvi.
6. Vähän päälle vuosi sitten jouluna kummitätini osti mulle korun, johon oli kaiverrettu sanat "take no shit" ja sanoi, että "jokaisen itsellisen naisen pitää muistaa tämä". Se on tsempanut aika monessa tilanteessa sen jälkeen.
7. Oon ihan ehdottomasti sitä mieltä,

että tän vauvan nimeksi pitäisi tulla Runo. Ei tosin niinkään sen takia että se on Salen vauva, vaan sen takia että se on Jennin vauva.

8. En syö lihaa, joten mun näkökulmasta lähestyttäessä on ehkä normaalia poikkeava. Ehdottomasti kasvien alle, tosin.



Marjaana Kujamäki, varapuheenjohtaja, JANO-vastaava

1. Oon Marjaana ja tulen lukupiiritapaamisesta, jossa aiheina olivat Maa on syntinen laulu ja Täällä Pohjantähden alla.
2. Odotan innolla, millaiseksi uusi fuksivastaavan pesti kehittyy. Ideoita löytyy jo, mutta tarvitsen vielä uudet tutorit kehittämisen tueksi ja tietysti fuksit syksyllä!
3. Monipuolinen
4. Valitsen vastavuoroisesti pj:n, koska mun tehtävänä on tietää, mitä Kiia ajattelee.
5. Aurinko ja kissat.
6. Vesisade loppuu aikanaan.
7. Näin olympialaisten jälkimaininkeissa vastaan Iivo.

8. Päälle. Kinkku ei oo kaunista katseltavaa, siitä tulee rasvaiset sormet ja yleensä jätän sen pois.



Aleksi Mäkelä, sihteeri, ympäristö- ja kehyvastaava

1. Mä oon Aleks, alun perin kotoisin Kangasalta. Jyväskylässä tulen usein esimerkiksi Mäki-Matista, yliopistolta tai levykauppa Äxästä.
2. Kivojen ihmisten kanssa puuhailua, uusien asioiden oppimista ja huippu-tapahtumia!
3. Kirjaimellinen (tai vielä laajemmin merkillinen).
4. Kenet tahansa kakkosvuotisista! Fuksisyksystä lähtien sillä porukalla on treenattu lajia aina ja kaikkialla.
5. Kuiva asfaltti ja kirpeät karkit.
6. Iskää lainaten "asioilla on taipumus järjestyä". Se on hyvä!
7. Koska lempparini Saulitar ei nyt pojalle oikein natsaakaan, tyydyn ameriikan malliin Sauli Niinistö Jr.:iin.
8. Kurkkusiivut päällimmäisiksi ja margariini alimmaksi, niiden välisten leivänpäällisten järjestyksellä ei ole väliä.


Salla Saari, rahastonhoitaja

1. Oon Salla ja just nyt tuun kandioh-
jauksesta täynnä intoa! Kotoisin oon
Sipoosta, jos sitä tässä kysyttiin.
2. Odotan tältä kaudelta vähemmän
rahaliikennettä kuin edelliseltä, kun ei
oo vuoja ja Osmaa, haha! Tän lisäksi
odotan hauskoja tapahtumia ja kivoja
ihmisiä ja todellista saneilua.
3. Numeerinen.
4. Tiinan! Great minds think alike. Ol-
taisiin voittamattomia.
5. Mun päivää piristää aurinko, kaverit
ja Elias Kaskinen <3
6. En nyt keksi mitään lausetta, mutta
yks kaveri kerran tutustutti mut moti-
vaatiovalaaseen, joka sanoo "kyllä se
siitä". Se auttaa aina. Jos et vielä tunne
motivaatiovalasta, häpeä ja googlaa.
7. Väinö.
8. Ehdottomasti päälle! Tätä ei edes
tarvitse perustella.


**Patricia Puhakka, tapahtumavas-
taava, YK-vastaava**

1. Olen Patricia Varkaudesta.
2. Odotan sitä hetkeä, kun kävelen
ulos maturiteettitilaisuudesta ja aloi-
tan kesäloman. Sanen jutuista odotan
varsinkin meidän isompia tapahtu-
mia, kuten Vujusitsejä.
3. Hauska.
4. Ella, koska ajatuksemme kulkevat

samaan tahtiin.

5. Aurinko, herkut ja kaverit.
6. Vielä seuraava viikko ja sitten on
helpompaa." (Oikeesti ei ikinä ole.)
7. Koska en tiennyt vauvan sukupuolta
kysymättä, niin joku sukupuolineut-
raali, kuten Utu.
8. Leivänpäälliset pitää laittaa koko-
järjestyksessä eli isot jutut alle ja siitä
vaan pinoamaan.


**Veera Männistö, haalarimerkki-
vastaava**

1. Oon Veera ja tuun Kouvolasta.
2. Tältä kaudelta odotan hauskoja ta-
pahtumia ja uusia tuttavuuksia! Oo-
tan myös että raahattava merkkilasti
kevenis syksyä kohden :D
3. Laskelmoiva
4. Siirin. Siiri ymmärtää mua silloinkin
kun käytän väriä termejä tai nimiä
(esimerkiksi kun viittaatan Paula Koivu-
niemen kappaleeseen Aikuinen nai-
nen sanoin "Katri Helena").
5. Kliseinen vastaus mutta ystävät. Ys-
tävyys on parasta mitä on.
6. "Hyvä Veera, sä pystyt siihen!"
Tsemppasin itseäni näin kuulemma
jo 3-vuotiaana Repovedellä pitkissä
portaissa, joten oon yrittänyt ylläpitää
perinnettä.
7. Joku sekoitus Saulista ja Jennistä
ois hauska, vaikka Sauni tai Jeni. Tai
sit ihan vaan joku kaunis, perinteinen
suomalainen etunimi.
8. Aiemmin oisin sanonut että juusto
tulee päällimmäiseksi, koska se pitää
muita leivänpäällisiä kivasti paikoil-
laan, mut nyt Instan ja ruokapornon
aikakaudella vastaan että vihannek-
set juuston päälle. Ja jos leivällä on jo
leikkelettä niin juusto jää jääkaappiin

odottamaan vuoroaan.


**Tiina Viertamo, tiedottaja, työelä-
mä- ja alumnivastaava**

1. Olen Tiina ja tulen poikkeuksellises-
ti Kokkolassa, jossa olin täteilemässä
viikonlopun.
2. Odotan sitä, kun uudet aktiivit pää-
sevät kunnolla näyttämään huikat
kykynsä ja ideansa!
3. Koordinoiva
4. Sallan, koska meidän aivot toimii sa-
malla tavalla.
5. Aamukahvi. Aina.
6. "Ei tähän muutkaan oo kuollut."
7. Voikohan lapsen nimeksi antaa
Sane? No ei vaan - Toivo sopisi presi-
dentin lapsen nimeksi.
8. Alle!


Siiri Hynönen, liikuntavastaava

1. Siiri ja tuun Mikkelistä
2. Uusia kokemuksia sekä paljon haus-
koja tapahtumia!
3. Liikunnallinen
4. Ehdottomasti Veeran. Ymmärrän
Veeraa silloinkin kun hän käyttää vää-
riä sanoja.
5. Kaverit, pikkusisko sekä urheilemi-
nen ja itsensä ylittäminen!
6. "Oot vahva ja ihana nainen, nyt
tsemppii tähä!"
7. Toivo tai Onni olisi hyvä
8. Päälle. Piste.



Pinja Uusitalo, korkeakoulu- ja sosiaalipolitiinen vastaava, haalarimerkkivastaava

- 1.Olen Pinja ja kotoisin Jyväskylästä. Jyväskylässä on useimmiten tulossa kirjastolta tai seikkailemasta jostain muualta.
- 2.Odotan tältä kaudelta hyvässä porukassa Sanen kehittämistä entistä huikeammaksi, kaikkeen uuteen perehtymistä ja mahtavia tapahtumia tietty!
- 3.Innostava
- 4.Riippuu ketä vastaan pelataan, mutta Karoliina on todettu hyväksi pari monta kertaa munat vs. kanat-turnauksissa!
- 5.Lämpöiset sukat ja glögi.
- 6.Kaaos kuuluu kehitykseen.
- 7.Otso, Aarni tai Markus.
- 8.Juusto alle.



Ella Suhonen, tapahtumavastaava

- 1.Olen Ella ja tulen juuri Muuramesta, mistä olen kotoisinkin.
- 2.Odotan tällä kaudella näkeväni paljon aktiivisia sanelaisia eri tapahtumissa.
- 3.Tapahtumarikas
- 4.Valitsisin tapsaparini Patrician, sillä meidän ajatuksenkulku on samanlaisia. Pate myös väittää olevansa hyvä Aliaksessa. En kyllä tiedä uskonko.

- 5.Iloiset ihmiset ja kahvi!
- 6.Kaikilla asioilla on 'silver lining', kun katsoo tarpeeksi tarkasti.
- 7.Sisu.
- 8.Päälle! Leikkele tahmaa kädet.



Noora Perttunen, yritysyhteistyövastaava

- 1.Mie oon Noora ja tuun Sodankylästä (keskeltä ei mittään)
- 2.Ootan kaikkia kivoja tapahtumia ja uusiin ihmisiin tutustumista!
- 3.Mielenkiintoinen
- 4.Ottaisin parikseni kenet tahansa! Oon itte niin onneton selittäjä, että vääjäämätön häviö on aina edessä.
- 5.Haaveilu ja suloiset päiväunet
- 6.Just do it!
- 7.Johannes, Joel ja Aleksanteri on mun mielestä ihania nimiä. Toisaalta Arhippa ois persoonallinen!
- 8.Kyllä juusto on alla.



Karoliina Takkinen, korkeakoulu- ja sosiaalipolitiinen vastaava

- 1.Olen Karoliina ja Jyväskylään muutin Lahdesta, josta en koe olevani kotoisin vaan juureni mylläävät Etelä-Savossa Juvalla.
- 2.Odotan oppivani hurjasti uutta sekä saavani uutta potkua uusilta ihmisiltä väsyneen talven jälkeen.
- 3.Syvällinen.
- 4.Pinjan koska hänet on aliaksessa hy-

- väksi todettu :D
- 5.Kaverit, hyvä ruoka ja huumori.
- 6.(Yksi ei riitä mutta kaikkia ei tähän viitsi laittaa) Kyllä se siitä.
- 7.Rauli Pauli Saulinpoika
8. Ei.



Vilma Mäki, liikuntavastaava

- 1.Olen Vilma ja tulen ihanalta lapin lomalta. Kotoisin tosin olen Etelä-Pohjanmaan lakeuksilta, Kauhajoelta.
- 2.Tältä kaudelta odotan uusia kivoja tapahtumia, niin liikuntatapahtumia kuin Sanen muitakin tapahtumia.
- 3.Hupaisa.
- 4.Hmm, vastaan samoin kuin Aleks eli kenet tahansa tokavuotisista juurikin fuksisyksyn rientojen perusteella.
- 5.Liikunta, poikaystävä ja kaverit.
- 6."Enää pari kuukautta ja sitten kaikki on paremmin."
- 7.Muiden vastauksista päätellen hän on poika (iski muistikatkos). Nimi voisi olla joku hyvin suomalainen, kuten vaikkapa joku Seitsemästä veljeksestä.
- 8.Alle!



Maija Lehtonen, isäntä

- 1.Olen Maija ja tulen Suolahdesta (eli Äänekoskelta).
- 2.Odotan tältä kaudelta sitä, että pääsen puuhastelemaan Sanessa, mutta osa-aikaeläkeläisenä aion nauttia ta-

pahtumista ilman vastuuta järjestelyistä. Nautin tästä tunteesta!

3.Äijä (tiiän, ei oo adjektiivi).

4.Anskun. Ollaan molemmat kovia ja nopeita puhumaan, mutta saadaan kai toisistamme selvää.

5.Tällä hetkellä mieltä piristää se, että lähden huomenna Tallinnaan lomailemaan.

6."Sinä olet riittävän hyvä, sinä kelpaat kyllä."

7.Eino.

8.Havahduin tätä kirjoittaessa siihen, että oon aina ollu juusto päälle -ihminen, mutta kun en nykyään syö kinkkua leivällä, niin juusto on käytännössä alla, koska päällimmäiseksi tulee aina kurkku. Mutta kaikille muille voin sanoa, että kinkkua EI KOSKAAN PÄÄLLE!!!



Anna Jätteenmäki, työelämä- ja alumnivastaava

1.Olen Anna, toinen työelämä- ja alumnivastaavista. Tulen Lapualta.

2.Odotan Sanen jäsenien innokasta osallistumista työelämä- ja alumnitahtumiin.

3.Mielenkiintoinen.

4.Vaikea kysymys! Mä sanon tähän nyt Anskun, koska musta tuntuu, että me voitais olla yhtä nopeita päpättämään niitä sanoja ja siten myös arvaamaan :D

5.Mukaansatempaava kirja.

6."Päivä kerrallaan!"

7.Aamulla mietin, että Nestori Niinistö olis hyvä.

8.Ehdottomasti päälle! Ei kukaan, joka syö leikkeleit, halua nähdä niitä sitkeän näköisiä kohtia.



Anna-Kaisa Koskelo, InSanen päätoimitus, yritys yhteistyövastaava

1.Olen Ansku ja Jyväskylään tulen Pälkäneeltä.

2.Odotan paljon uuden oppimista, kivoja tapahtumia ja uusia yhteistyökuvia!

3.Vaihteleva.

4.Kyllä mä Maijan varmaan valitsisin, koska mitä kovempaa ja nopeempaa puhutaan, ei kukaan muu enää ymmärrä meitä.

5.Ystävät, aurinko ja urheilu.

6.Välillä on pakko mennä taaksepäin, että voi jälleen jatkaa eteenpäin.

7.Nooa.

8.En syö juustoa leivän päällä.



Marke Rissanen, InSanen päätoimitus

1.Olen Marke ja tulen suihkusta. Jyväskylään tulen Varpaisjärveltä.

2.Uuden oppimista ja valmista lehteä kädessäni

3.Inspiroiva

4.Varmaankin Maijan, joka Lapinlahtelaisilla sukujuurillaan ymmärtää savolaisia sutkauksiani

5.Ystävät, urheilu ja tee

6.Uskalla unelmoida

7.Joku Jukolan veljesten nimistä, Aapo-Simeoni?

8.No päälle!! Kukahan näin itsestään selvän kysymyksen edes keksi...

SANEN VAPPU	
2018	
23.4. Vappugrillaus @Alban ranta 18:00	
24.4. InSanen julkkarit	
25.4. Siiderinmaistelu @Teerenpeli 17:00 (*ennakkoilmoittautuminen)	
25.4. Pelejä ja tissuttelua ESN:n kanssa @Ilokivi 18:00	
26.4. JyväMetro @Agora 16:00 (*ennakkoilmoittautuminen)	
27.4. Kämppäapro @sanelaisten kodit n. 17:00	
28.4. Hengailuilta @sanelaisen koti 18:00	
29.4. Norsupallo Norssin ala-asteen urheilukenttä 11:00	
29.4. Brunssi @Passion 13:00	
30.4. Vappuaaton-viettoa @Kirkkopuisto	
1.5. Vappupiknik @Harju	

Oikeudet muutoksiin pidetään. Seuraa Sanen somekanavilta ajantasaisinta tietoa!

Kevätenergia, missä olet?



TÄHÄN aikaan vuodesta puhutaan usein siitä, kuinka talven jäljiltä uutta energiaa ammennetaan vaikka mistä ulkoisista seikoista. Yleensä näihin liittyy sää. Sanotaan, että ihanaa, kun kevät tulee, nyt jaksaa taas tehdä kaikenlaista. Tehdään kevätsiivous ja julkaistaan aurinkoisia kuvia päiväkävelyltä. Tahtoisin kovasti kertoa teille, että saan juuri sellaista maagista energiaa siitä, kuinka kauniisti kevätaurinko kajastaa ja pikukulunut visertävät puissa. Kun katson ulos, kaikki tuo on kuitenkin aika kaukana; tälläkin hetkellä lumi, tai oikeammin loska, tuiskuttaa ja ihmisten ilmeistä näkee, että keväinen energia on

lähinnä haave.

SÄÄSTÄ huolimatta Sane on vuoteen 2018 tultaessa toipunut mallikkaasti viime vuoden juhlahumusta ja osmapöhinästä. Vuosijuhlahajut on kulutettu, koristeet siivottu varastoon ja Pikku Osmanen merkit parsittu kiinni haalareihin - ainakin niillä, joiden kärsivällisyys on siihen riittänyt (allekirjoittanut ei kuulu tähän ryhmään). Tämän alkuvuoden ajan hallitus ja aktiivit ovatkin käyttäneet paukkujaan vaihtelun vuoksi järjestön hallintoon panostamiseen. Viestintäsuunnitelma on saatu käyttöön, yhdenvertaisuussuunnitelman suunnittelu

on aloitettu ja sääntömuutos on edennyt toimintaan. Näitä kaikkia on työstetty tapahtumasektoria unohtamatta - myös tälle vuodelle on luvassa juhlaa, hengailua, liikuntaa ja vaikka mitä kivaa.

HENKILÖKOHTAISESTI

olen aina ollut sitä mieltä, että Sanessa on potentiaalia. Tällä en suinkaan tarkoita sitä, etteikö Sane olisi loistava järjestö jo nyt, sellaisena kuin se on. Tarkoitin, että uskon Sanen tulevaisuuteen ja siihen, että meissä on aineksia isoihin juttuihin. Piiloudumme niin kovin suomalaiseen tyyliin ehkä liiankin usein sen taakse, että olemme pieni järjestö, jonka resurssit ovat rajalliset. Sanessa on kuitenkin valmiuksia, joilla pääsee pitkälle. Meillä on liuta alumneja, jotka ovat päässeet hyvin pitkälle ja kasa nykyisiä opiskelijoita, joiden tulevaisuudessa on varmasti hyvin valoisaa. Siispä ehdotelkaa, lobatkaa, pyytäkää, antakaa rakentavaa palautetta ja ajatelkaa isosti! En lupaa kuuta tai vaalta, mutta Sanen hallitus ja aktiivit tekevät varmasti kaikkensa toteuttaakseen hulluimmatkin ideat - vaikka sitten sillä kevätenenergialla.

KEVÄTENERGIAAN palatakseni: herää varmasti

kysymys, miksi se kuuluu kevätaurinko sitten todella piristää? Voin kertoa salaisuuden; ei se johdu siitä auringosta. Sen säteissä ei ole mitään supervoimaa, joka imeytyy teidän ihosta läpi ja herättää teidät toimimaan. Kyllä se kaikki energia on teissä itsessänne jo. On varmasti totta, että se herää helpommin kauniissa säässä, silloin kun on muutenkin hyvä mieli. Mutta se energia on teissä myös niinä loskatuiskepäivinä ja pimeinä iltoina. Vaikka toisinaan onkin myös ihan ok hiljentää se ja kääriytyä peittoburritoon koko päiväksi, muistakaa pitää sitä energiaa hyvänä. Kun elää sopivassa symbioosissa sen kanssa, pääsee empimättä pitkälle.

**TEKSTI JA KUVA
KIISA HAKKALA**

Elämäni pöydät

PIIA REKOLA

Sihteerin tärkein homma on kirjoittaa Sanen kokouksista pöytäkirjat. Suomen kielen ja kirjallisuuden opiskelijana yhdyssanan perusosa kirja on usein esillä, mutta määriteosa pöytä jää monesti harmillisesti varjoon, vaikka ansaitsisikin paljon enemmän huomiota.

Kotonani on tällä hetkellä aika tylsä Ikean pieni, valkoinen ruokapöytä. Toisaalta sen muovipinnalta on helppoa pyyhkiä leivänmurut ja jauhelihakastikkeen jäämät, ja onpa sen ympärillä parhaimmillaan ahtautunut neljäkin lautapelaajaa. Yksiössäni ruokapöytä hoitaa samalla myös



työpöydän virkaa, läppäri on helppo nostaa sille opiskeluhommien vaatiessa.

Lapsuudenkodissa Kangasalla sen sijaan pöydät ovat aina olleet isoja, puisia ja pöytäliinalla peitettyjä. Ruokapöytä on Mäkelässä myös pääasiallinen koko perheen kokoontumispaikka: sen ympärillä syödään ja kahvitellaan, hengataan rauhassa ja kiistellään autonkäyttövuoeroista.

Pöytä kytkeytyy myös energiateemaan: energiaa saa niin syömisestä kuin maailmanparantamisesta. Parhaimmillaan pöytä on kodin energianlähde!

ALEKSI MÄKELÄ

Sanen sääntömuutos

Sanessa on puuhattu jonkin aikaa kaivattua sääntömuutosta tämän vuoden alusta alkaen. Sääntömuutos tuo mukanaan toivottuja muutoksia, joista suurin on kenties hallituskokouksen muuttaminen. Sääntömuutoksen tavoitteena on sujuvoittaa hallitustyöskentelyä, helpottaa hallintoa ja selkeyttää toimintaa.

Tämän jutun kirjoitushetkellä sääntömuutos

odotteli yhdistyksen kevätkokouksen hyväksyntää hallituksen hellässä huomassa, ja lehden painohetkellä se toivottavasti pyörii jo PRH:n eli Patentti- ja rekisterihallituksen koneistossa ja astuu pian voimaan.

Sanen upousien sääntöjen mukaan hallituksen kokouspano on entistä joustavampi; hallituksen jäseniä voidaan valita ai-

kaisemman ehdottoman yhdeksän sijaan seitsemästä yhdeksään. Varajäseniä vuorostaan ei enää valita ollenkaan. Uuteen hallitukseen ei myöskään vastaisuudessa tarvitse valita edellisen hallituksen jäseniä. Myös muita sääntöpykälä on hiottu; esimerkiksi henkilövaalit ratkotaan jatkossa arvalla ja etäosallistuminen kokouksiin mahdollistetaan.

Uusissa säännöissä puheenjohtajalle on myös myönnetty kokonainen nimenkirjoitusoikeus ja sihteerille, rahastonhoitajalle sekä varapuheenjohtajalle oikeus kirjoittaa yhdistyksen nimi kaksi yhdessä. Siispä hurraa hallinnolle ja Sanen kehitykselle!

KIIA HAKKALA

KATSAUS MITÄ FUKSIVUODEN AIKANA ON TAPAHTUNUT

Toimitus kysyi muutamalta fuksilta kohokohtia vuoden varrelta. Esille nousi eniten tapahtumat, lommat sekä niiden vaikutus opiskeluun.

SYKSY

- Orientaatioviikko: tutustumista linjalaisten ja tutorien kanssa.
- Paljon infoja sekä kampuksella kiertelyä, etenkin ruokapaikoissa.
- Toisella viikolla opinnot alkavat, oikeasti. Höntsäily alkaa hiipua.
- Tutustumista henkilökuntaan: Amazing Fennicum race eli kisailua suomen kielen laitoksella sekä viinitonkka ja naposteltavaa.
- Fuksiaiset eli kastajaiset Sanelaisiksi ja Kauppakadun approt.
- Paljon tapahtumia, muun muassa: pizzailtoja, sitsejä ja teetä & sympatiaa.
- Yliopistoelämään sopeutuminen: opiskelun ja vapaa-ajan hallinta.
- Meno rauhoittuu joulun alkua kohti, vaikka deadlinet painaa päälle. Joululoman voimilla jaksaa viimeisten tehtävien puserrukset.

TALVI

- Melkein kuukauden loma eli hengähdystauko opinnoista.
- Kotiin tai ulkomaille lähtö.
- Opinnot tauolla tai hukassa.
- Tammikuussa opiskeluarki jatkuu työläissä merkeissä kaiken lomailun jälkeen.
- Haalarit ja niiden ulkoilutus.
- Kevättä kohti alkaa tulla taas enemmän tapahtumia: uuteen nousuun.

KEVÄT

- Tapahtumia on enemmän: kevättriebhat ja muut iltamat.
- Joko todella vähän tai paljon opintoja.
- Venähtävät lounaat ystävien kanssa pelastaa opintojen keskellä.
- Pääsiäisloma
- Vappu! (Vapu ei lopu)
- Juhannusta ja kesälomaa odotellessa, kun vapun jälkeen luennot vähenee.
- Kevään periodit katoavat nopeasti.

OPISKELIJOIDEN KOMMENTIT VUODESTA

MIKÄ ON OLLUT PARASTA?

"Huikeat tutorit"

"Ainejärjestön tapahtumat, kuten booli-ilta"

"Uudet ystävät"

"Yliopisto-elämä kokonaisuudessaan: pitkät aamut, oma opiskelurytmi ja ystävät"

"Uusien asioiden oppiminen"

"Hyvä ja kannustava ilmapiiri"

"Kiinnostavat opinnot, ja mahdollisuus valita itselle sopivat kurssit"

MIKÄ PAHINTA?

"Koulustressi"

"Välillä kasautuvat tehtävät"

"Taistelu väsymystä ja tehtäviä vastaan"

MILLAISIA TAPAHTUMIA ON OLLUT?

"Syksyllä oli ainakin Kauppakadun approt ja fuksiaiset, jotka ovat molemmat aika isoja juttuja opintojen alussa"

"Pizzailtoja ja Teetä&sympatkaa"

"Luentoja ja tenttejä"

"Yhteissitsit muiden ainejärjestöjen kanssa"

"Venähtäneitä lounaita kavereiden kanssa"

"Illanviettoja eri porukoilla"

"Sanen tapahtumia"

MILLAISET FIILIKSET VUODESTA? MIKSI?

"Kyllä tää tästä - koska on ollut paljon opintoja, mutta silti jaksaa"

"Ahistaa." (lue sarkastisesti)

"Viha – rakkaussuhde opintoihin, opiskelu on parasta mutta deadlinet pahinta"

"Onnellisuus opiskelijaelämästä"

"Hyvät, koska elämä on rentoa ja saa itse vaikuttaa paljon tekemisiinsä"

MITÄ HALUAISIT SANOA UUSILLE OPISKELIJOILLE?

"Muista nauttia, älä stressaa liikaa"

"Älä ota liian vakavasti opintoja, kaikessa ei tarvitse onnistua. Opiskelijaelämästä on tarkoitus nauttia"

"Pidä hauskaa aina kun on mahdollisuus"

"Kannattaa opiskella, sillä se palkitsee vaikkei aina siltä tunnu"

"Kannattaa tietoisesti yrittää tutustua muihin opiskelijoihin, kuten mennä tapahtumiin ja pyytää muita kuten puolittuja lounaalle"

"Ei haittaa, jos ei tiedä mitä opintoja haluaa valita tai mitä tekee opintojen jälkeen"

Ammattitaitoa, voimaa ja inspiraatiota sivuaineista

Tuntuvatko opinnot puuduttavilta? Harkitsetko alan vaihtamista? Mietkö, miten voisit vielä kehittää ammattitaitoasi ja lisätä työllistymismahdollisuuksiasi? Tahtoisitko tutustua uusiin ihmisiin ja aloihin? Sivuaineet antavat mahdollisuuden tähän kaikkeen ilman sitoutumiskammoisen painajaista: lopullisuutta. Mutta mistä niitä mieleisiä sivuaineita löytää ja mitä muut suomen kielen opiskelijat ovat päätyneet opiskelemaan?

Yliopistouran alkaessa ei oikein ymmärräkään, mikä merkitys sivuaineilla todella on. Oma pääaine tulee toki valita tarkkaan harkiten, mutta sivuaineiden merkitys on lähes yhtä suuri.

Sivuaineisiin liittyy kuitenkin paljon stereotyyppioita ja valmiiksi tallotuja polkuja: "Opelinjalaiset opiskelee kirjallisuutta ja kasvatustiedettä, asiantuntijat viestintää, kauppatieteitä tai yhteiskuntatietä". Osuu varmaan usein oikeaan, mutta kaukana koko totuudesta.

InSanen toimitus päättikin selvittää, mitä kaikkea suomen kielen opiskelijat puuhailevatkaan pääaineopintojensa ohella, ja lähetti sähköpostilistalle kyselyn sivuaineista.

Kyselyyn tuli 27 vastausta. Vastanneiden joukosta löytyi kaikkia vuosikursseja fukseista n:n vuoden opiskelijoihin ja alumneihin ja niin opettaja- kuin asiantuntijalinjalaisia-kin. Monissa vastauksissa toistuivat aiemmin mainitut tutut polut, mutta sivuaineiden moninaisuus ja merkityksellisyys kuitenkin yllättivät.

Sivuaineet jaoteltiin kyselyssä pitkiin (vähintään 60 op) ja lyhyihin sivuaineisiin (alle 60 op). Yleisin pitkä

sivuaine oli ylivoimaisesti kirjallisuus, jota opiskeli peräti 88,9 % vastanneista. Seuraavaksi suosituimpia olivat kasvatustiede, draamakasvatus, perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihealueiden monialaiset opinnot sekä psykologia.

Lyhyissä sivuaineissa hajontaa oli enemmän. Suosituin lyhyt sivuaine oli viestintä, jonka perusopintoja suoritti lähes 40 % vastanneista. Myös erityispedagogiikan, kasvatustieteen, kirjoittamisen sekä yhteiskuntapolitiikan opiskelijoita ilmoittautui useampi.

Monet suomen kielen opiskelijat opiskelevat opelinjalla, jossa sivuainepaketti on valmiiksi koottu. Opintojen alussa tämä paketti voi tuntua uuvuttavan isolta eikä mieleen juolahdakaan ylimääräisten opintojen ottaminen. Sivuainekysely kuitenkin osoitti, että myös opettajan urasta haaveilevat ovat uskaltaneet laajentaa tutkintoaan ohi valmiin pakettiin.

Opelinjalaiset opiskelivatkin kirjallisuuden ja kasvatustieteen lisäksi draamakasvatusta, kirjoittamista, kauppatieteitä, viestintää, yhteiskunta-

#quoteoftheday

"Sivuaineet mahdollistavat niiden taitojen kehittämisen, joista olen aidosti innostunut ja kiinnostunut."

"Kannattaako ottaa sivuaineita, joista ei pidä, jotta voi pätevoityä työhön, josta ei pidä?"

"Sivuaineet alleviivaavat yliopiston luonnetta yleissivistävänä ja monitieteisenä instituutiona."

"Ylistetty olkoon akateeminen vapaus ja oikeus tehdä lähes kaikkien aineiden opintoja pääsykokeetta!"

"Sivuaineet lisäävät opiskelumotivaatiota ja niiden myötä saa myös uusia opiskelukavereita ja oppii paljon uutta."

politiikkaa, psykologiaa, yhteiskunta-tiedettä, tietotekniikkaa, journalistiikkaa, erityispedagogiikkaa, englannin ja japanin kieltä sekä luokanopettajan pätevyyden antavia opintoja.

Asiantuntijoilla sivuainevalinnat puolestaan pyörivät päässä ensimmäisistä päivistä lähtien, sillä tutkimuksessa on tilaa vapaasti valittaville opinnoille jopa 118 opintopisteen verran. Sivuainekyselyn vastanneiden asiantuntijoiden sivuaineita olivat yhteiskuntapolitiikka, kirjallisuus, sukupuolentutkimus, viestintä, kirjoittaminen, psykologia, kasvatustiede, journalistiikka, historia, etnologia ja antropologia, viron kieli, erityispedagogiikka sekä esi- ja alkuopetus.

Kiinnostus tiettyä aihetta kohtaan oli ehdottomasti yleisin syy valita jokin sivuaine. Koska opettajalinjalaisilla sivuaineet tulevat valmiina pakettina, sivuaineisiin liitettiin usein pakollisuus sekä muita negatiivisia asioita.

Kieliasiantuntijaksi valmistuvien vastauksissa puolestaan korostuivat luonnollisesti työllistymismahdollisuuksien merkitys sivuaineiden valinnan perusteena, mutta myös opettajalinjalaisilla oman pätevyyden laajentaminen opettajuuden ulkopuolelle näkyi vahvasti.

Vähemmän tyypillisiä motiiveja olivat sivuaineen saamisen helppous, ilmaisesta koulutuksesta kaiken irtiotaminen sekä läsnäolovelvoitteiden puute.

Sivuaineisiin siis kuitenkin liitettiin pääosin positiivisia mielikuvia, kuten itsensä kehittäminen sekä motivaation ja inspiraation löytäminen. Erään kyselyn vastauksen sanoin voisikin todeta: "Ylistetty olkoon akateeminen vapaus!"

EMILIA NIVUKOSKI



SIVUAINEKYSELY

Eniten ääniä keränneet

Mitä sivuaineita opiskelet?

Pitkät sivuaineet

1. Kirjallisuus
2. Draamakasvatus
3. POM-opinnot
4. Psykologia
5. Englannin kieli, historia, viestintä, yhteiskuntapolitiikka

Lyhyet sivuaineet

1. Viestintä
2. Erityispedagogiikka
3. Kasvatustiede
4. Kirjoittaminen
5. Yhteiskuntapolitiikka

Mitä haluaisit opiskella?

1. Viestintä
2. Kirjoittaminen
3. Draamakasvatus
4. Sukupuolentutkimus
5. Ruotsin kieli, journalistiikka, erityispedagogiikka

Mistä saat tietoa?

1. Yliopiston nettisivut
2. Amanuenssi
3. Muut opiskelijat/kaverit
4. Valinnaisten aineiden portaali
5. Sähköpostilista ja sosiaalinen media

Mitä esteitä koet sivuaineiden opiskelulle?

1. Aika
2. Valmistumispaine
3. Omat voimavarat
4. Raha
5. Ei auta työllistymisessä

Torstai on toivoa täynnä

Monelle sanelaiselle tuttu Juuso Korhonen työskentelee Kangasniemellä Kankaisten koulussa yläkoulun äidinkielen ja kirjallisuuden opettajana kevätlukukauden loppuun asti. Alta voit lukea, miltä vastavalmistuneen opettajan arkipäivä näyttää.

Klo 6.01

Herätyskello soi. Pukeudun välittömästi ja alan valmistamaan aamupalaa.

Klo 6.53

Koulun maantiedon ja biologian opettaja poimii minut Hannikaisenkadulta kimppekyytiin. Matkaseuran täydentävät kieltenope, liikkaope ja musaope. Matka taittuu leppoisasti. On yllättävän valoisaa.

Klo 7.55

Olemme perillä Kangasniemellä Kankaisten koululla. Alan suunnittelemaan päivän opetusta luokahuoneessani.



Klo 10.15

Päivän tunnit on suunniteltu aamun aikana. Nyt on aika mennä ulkovaikalle valvomaan oppilaita. Osa oppilaista valittelee kylmyyttä. Kehotan hankkimaan pipon, kaulahuivin ja kunnan rukkaset.



Klo 10.30

Oppitunti 9. luokalle aiheesta monikielinen Suomi. Fiilis tunnin jälkeen on ok.

Klo 11.15

Menen syömään lounasta ruokalaan. Perinteistä torstai-päivän herkkua eli hernekeittoa näyttäisi olevan ruokana. Hyvää on.

Klo 12.20

Sen verran siunaantui loppoaikaa, että käväisen Kangasniemen S-marketissa hakemassa evästä iltapäivää varten. Samalla mieli lepää, kun saa raitista ilmaa ja näkee kangasniemeläisen kylämaiseman kauniina kevätpäivänä.

MINNE TIESIT TÄÄLTÄ MENNÄ?



Klo 13.20

Päivän toinen välituntivalvonta koittaa ja jälleen ollaan ulkosalla. Oppilaat tulevat kyselemään, paljonko piti olla keskiarvo, että pääsi lukioon ja yliopistoon opiskelemaan. Muutama poika jää pohtimaan yliopistoa. Olen ihmeissäni.

Klo 13.35

Oppitunti 8. luokalle aiheesta sananvapaus ja nettisensuuri. Tämä tunti meni haastavan ryhmän kanssa hyvin. Oltiin liekeissä koko porukka.

Klo 14.20

Jälki-istuntovalvonta alkaa. Tunti matelee alkuun melko hitaasti neljän sääntöjä rikkoneen nuoren kanssa täyden hiljaisuuden vallitessa. Mahani äänтелеe vaivaannuttavan kovalla volyyymilla. Onneksi kukaan oppilaista ei uskalla reagoida ääniin mitenkään.

Klo 16.00

Vihdoin päivä alkaa olla pulkassa. Ei muuta kuin kotia kohti.



Kangasniemelle rakennettiin uusi yläkoulu, joka otettiin käyttöön tammikuussa 2017.

4 faktaa Juusosta:

- Opiskeli suomen kieltä Jyväskylän yliopistossa vuosina 2012-2017
- Sane-aktiivi kausilla 2013-2014
- Etsii tämänhetkisen sijaisuutensa lomassa töitä ensi lukuvuodelle
- Soittaa vapaa-ajalla kitaraa ja huuliharppua

TEKSTI: JUUSO KORHONEN JA MAIJA LEHTONEN

KUVAT: JUUSO KORHONEN



Ennen ja jälkeen. Kuvat ovat täysin lavastettuja ja sisältävät tuotesijoittelua.

Verta, hikeä ja alushousuhikeä

InSanen sporttijaosto halusi kesäkuntoon ja otti haasteen vastaan. Tavoitteena oli käydä kevään aikana mahdollisimman monella eri korkeakoululiikunnan tunnilla ja kasvat-
taa kuntoa.

Tammikuu, synkkä ja hipaton. Aloitimme yhteisen har-
rastuksen ja hommasimme liikuntatarrat. Ensimmäisenä
menimme tutulle Zumba-tunnille. Tunnin jälkeen olimme
poikki, mutta fiilis oli muuttunut; liikunnan aiheuttama
energia tuntui hyvältä niin fyysisesti kuin henkisesti.
Kandiahdistus ja arjen huolet unohtuivat.

Kevään kuluessa testasimme monenlaisia tunteja. Va-
litsimme tunnit senhetkisen fiiliksen mukaan: jos sykkeen
nostatus ei kuulostanut houkuttevalta, menimme Body-
Balanceen tai venyttelyyn. Joidenkin raskaampien tuntien
aikana vaihdoimme epätoivoisia katseita. Burpee-hyppy-
jä?! Mutta niistäkin selvittiin ja kunto kasvoi. Vaatekoko ei
kummallakaan ole muuttunut, mutta henkinen taakka on
paljon kevyempi. Kokosimme tähän lyhyet tuntikuvauk-
set, jotka sisältävät rehellisiä tunteja. Ehkäpä näiden
avulla sanelaiset voivat innostua liikuntatarrasta ja saada
arkeen energisyyttä sekä vastapainoa opiskelulle.

Zumba: Hauska tunti, joka yhdisti erilaisia musiikki- ja
tanssityylejä. Korkeat pomput ja yllättävät kyykyt saivat
olon energiseksi ja hien virtaamaan. Ohjaajan äkilliset
yläfemmat saivat aluksi vaivaantumaan, mutta loppujen
lopuksi hymy nousi kasvoille. Vinkki: Koska suomalaista
kankikaikkosmaista vartaloa ei ole luotu latinoliikkeisiin,
kuvittele itsesi Ricky Martiniksi tai Shakiraksi.

Strong by Zumba: Tämä korkeatehoinen intervallitunti
oli nimestään huolimatta kaukana Zumbasta. Burpeet
ja punnerrukset vaihtelivat ilman taukoja, ja musiikin
tahdissakin oli yritettävä pysyä. Muutama vaihtari läh-
ti kesken, mutta me emme voineet antaa suomalaisen
sisumme murtua tällä(kään) hetkellä, vaan roikuimme
mukana loppuun asti. Tunnin lopussa olimme alushou-
sujamme myöten hiessä, mutta olo oli mahtava! Vinkki:
Älä anna meidän ensimmäisen tunnin fiilisten kauhis-
tutta sinua, tunti oli todella mukava ja tehokas.



Venyttely: Ohjaaja esitti miellyttävällä äänellä selkeät ohjeet, joten tunnille oli helppo osallistua. Tunnilla käytiin eri lihaksia rauhallisesti läpi herkän musiikin soidesa taustalla. Välillä rentoutuminen meinasi mennä liiankin pitkälle, ja huomasimme haukottelevamme kilpaa. Yllättyneinä totesimme, että päämme ei taivu polveen samalla tavalla kuin ala-asteella. Vinkki: Mene perjantain venyttelytunnille, niin saat ihanan rentoutuneen olon viikonlopun alkuun.

BodyBalance™: Tunnin tarkoituksena oli keskittyä sekä kehon että mielen hyvinvointiin. Tunti sisälsi niin liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, kuin myös venyttelyä ja rentoutumista. Myös stressinsietokykyä tunnin olisi ollut tarkoitus kehittää, mutta meidän kandi- ja kesätyöahdistuksemme taisi olla liian kova pala tälle tunnille. Vinkki: Käy tunnilla useamman kerran, jotta pääset tunnin ideasta perille.

Body: Kyseessä oli toiminnallinen lihaskuntoharjoitus, jossa kävimme kehon eri lihaksia läpi. Saimme käteemme 5kg levypainon ja parin kilon käsipainot, minkä lisäksi liikkeitä teimme kehonpainolla. Liikkeet sisälsivät muun muassa punnerrusta, vatsoja ja kyykkyjä. Perus settiä, mutta niin vain oli kädet jumissa monta päivää tunnin jälkeen. Ohjaaja kannusti (piiskasi) jokaisen liikkeen loppuun asti, joten pakkohan se oli tehdä sarjat loppuun. Vinkki: Tunti on rakennettu niin, että monet liikkeet oli mahdollista tehdä oman kunnan mukaan joko painoilla tai ilman.

EasyCardio ja Cardio: Tunnit olivat askellustunteja, joissa huomasimme yllättävän samankaltaisuuden Zumbaan. Jos kaipaat nopeaa sykkeen nostatusta, voimme suositella tätä. EasyCardio oli kevyempi ja sisälsi pienemmät toistomäärät. Cardio-tunnilla viimeiset mehut vietiin kappaleessa, jossa juoksimme ympäri salia kuin ala-asteella konsanaan tehden välillä yksinkertaisia liikkeitä, kuten haarahyppyjä. Mielenkiintoista oli huomata, miten kilpailuvietti sai ihmisiin vauhtia. Me tätä hiukan päivittelimme ja tyydyimme menemään nätissä jonossa. (Maijan huomautus: kyllä Markekin siellä ohitteli...) Vinkki: Jos epäilet Cardio-tunnille menemistä, käy ensin testaamassa EasyCardio.

**MARKE RISSANEN
MAIJA LEHTONEN**

MAIJA LEHTONEN

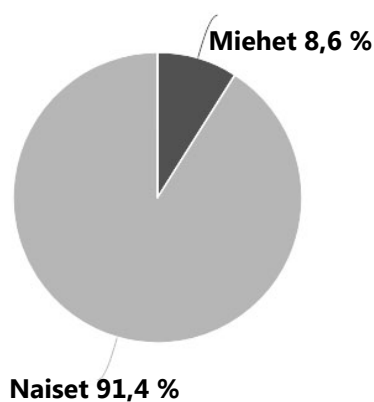


Monet tunneista pidetään Liikunta-rakennuksessa, jossa on myös mahdollisuus saunaan arkisin klo 14-20. Tavarat voi jättää lukollisiin pukukaappeihin, joihin tarvitsee euron suuruisen panttimaksun.

Kossubattery, mielentila ja energia vaa potentiaalia?

InSanen energiakysely halusi selvittää nettikyselyn avulla opiskelijoiden energiatasoja ja löytää vastauksen kysymykseen, mikä on sanelaisten suosikkienergianlähde.

KYSELYYN vastasi 35 sanelaista tai sanenmielistä. Suurin vastaajaryhmä oli 22-vuotiaat sanelaiset (22,9 prosenttia) ja toiseksi suurin ryhmä 21-vuotiaat sanelaiset (20 prosenttia). Vastauksia saimme myös 19-, 20-, 23-, 24-, 25-, 26- ja yli 30-vuotiaiden ryhmästä. Näin ollen kysely tavoitti monipuolisen kattauksen eri ikäisiä sanelaisia. Vastaajista itsensä mieheksi identifioi 3 ja naiseksi 32 seuraavan kaavion mukaisesti:



KYSELYN alussa kartoitettiin vastaajien sen hetkistä energisyyttä eläinten avulla. Kaikilla vastaajista ei mennyt kovin hyvin, sillä energisyytensä nolnaan ja **laiskiaisen** tasolle valitsi lähes 9 prosenttia (3 vastaajaa). Suurin osa vastaajista, eli noin 46 prosenttia, identifioi itsensä **uupuneeksi koiranpennuksi**, jonka energiataso oli vähissä (16 vastaajaa). Selkeästi sanelaiset kaipaisivat rapsutuksia, jotta

jaksaisivat painaa vielä kevään loppuun! Kuitenkin jopa 40 prosenttia vastaajista oli ottanut ohjaksista kiinni ja koki energisyytensä **chilliksi hevoseksi** (14 vastaajaa). Vaihtoehtoisesti **pupujen** energiataason omaavia sanelaisia oli vajaa 6 prosenttia (2 vastaajaa). Toimitusta alkoi kiinnostaa, mitä voimme oppia heiltä?

Nämä oman elämänsä duracelit vannoivat kahvin nimeen, kokivat keltaisen energisimmäksi väriksi ja äidin elämänsä energisimmäksi ihmiseksi. Tämän lisäksi he saivat eniten energiaa tanssista ja jumpasta. Ehkäpä siis meidän kaikkien pitäisi lähteä heiluttamaan lanteita keltaisissa trikoissa äidin kanssa!

MONET vastaajista olivat samaa mieltä duracelpupujen kanssa kysymyksessä, jossa pohdittiin olon energiseksi tekevää juomaa: Noin 63 prosenttia vastaajista (22 vastaajaa) sai **kahvista** tarvitsemansa energian päiväänsä, ja noin 23 prosenttia (8 vastaajaa) kannusti **veden** juontiin. **Limsaa** nautiskeli vajaa 6 prosenttia (2 vastaajaa) ja **teetä** lähes 9 prosenttia (3 vastaajaa) vastaajista. Kukaan vastaajista ei juonut energiajuomaa selviytyäkseen.

Voi olla, ettei energiajuomaa tar-

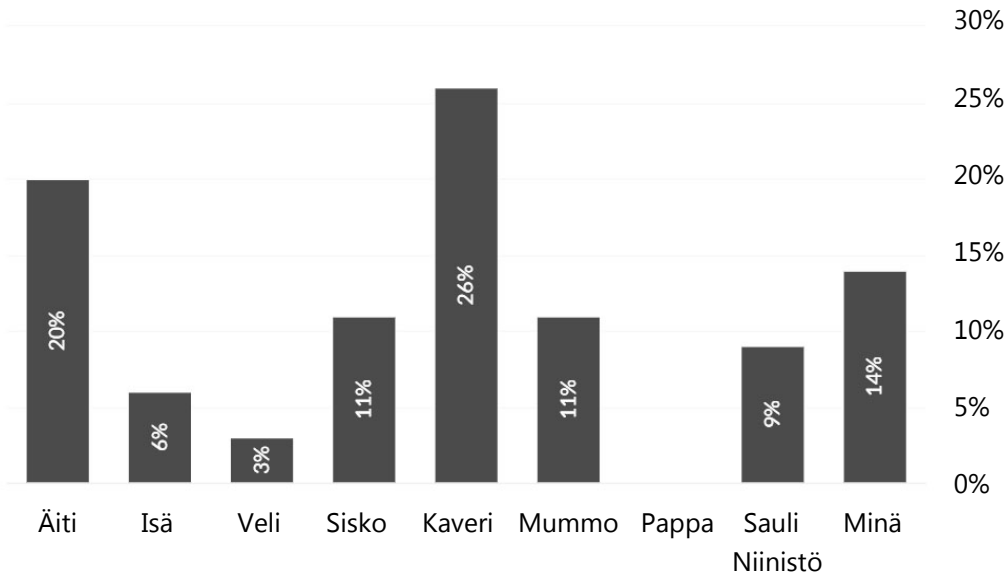
vita, sillä hyvät unet tuovat energiaa tarpeeksi: Lähes 32 prosenttia (11 vastaajaa) sanelaisista koki **unen** tuovan eniten energiaa kysymyksessä, jossa auringosta, alkoholista, karkista, hyvistä unista ja seksistä tuli valita energiaa eniten tuova. Väreistä selvästi energisimmäksi koettiin **keltainen** noin 77 prosentin (27 vastaajan) voimin. Tämä korreloi auringon tuoman energian kanssa: lähes 63 prosenttia vastaajista (22 vastaajaa) sai eniten energiaa **auringosta**.

URHEILUA ei kannata unohtaa: sanelaiset

vannoivat energian saamiseksi kardiovaskulaarisen urheilun nimeen: **lenkkeily, tanssi, (zz)zumba** sekä **jumppa** koettiin parhaimmiksi urheilumuodoiksi energian saamiseksi. Perinteinen lenkkeily keräsikin lähes 29 prosenttia vastauksista (10 vastaajaa) kysymyksessä, jossa pohdittiin paras ta liikuntamuotoa energian tavoitteluun.

Toisia ihmisiä ei kannata unohtaa, sillä heistä voi saada yllättävän paljon imettyä itseensä energiaa. Sanelaiset kokivat **äidin** (20 prosenttia, 7 vastaajaa) sekä **kavereiden** (noin 26 prosenttia, 9 vastaajaa) olevan energisimpiä ihmisiä ympärillään.

a vai nolasta poikke-



Sanelaisten vastauksia kiperään kysymykseen: **Kuka näistä on energisin?**

"Mielentilaa! Uskoa itseän ja elämään! Sitä fiilistä että nyt pannaan tuulemaan, kaikki järjestyy kun järjestetään!"

"E=T+V+U"

"Sitä, että tulee hiki. Gradua tehdessä aika useinkin..."

"Sitä, kun Freetimen tanssilattialla alkaa soimaan Tiktakin Heilutaan."

"Ihmisestä säteilevää hyväntuulisuutta, positiivisuutta ja asennetta, joka saa tuntemaan itsensä kamalaksi lusmuksi tai joko saa toisetkin motivoitumaan kaikkeen ja tarttumaan toimeen."

"Joku naistenlehdissä ylihypetetty juttu. Jos koko ajan liiaksi keskittyy siihen että pitää olla mahdollisimman tehokas ja energinen ja pärjätä kaikessa niin kaikki se mahdollinen energia menee siihen ja siitä ei hyvää seuraa"

"Kossubattery, vilkas seiskaluokka (eivät liity toisiinsa)"

"Energisyys voi olla luonteenpiirre tai elämänsäsenne."

"Jostain syystä tulee mieleen myös Pikachu. Eikö sillä oo se joku energialataus?"

"Kofeinin aiheuttamaa illuusiota voimaantumista ja väsymyksettömyydestä."

"Ihmisen sisäistä voimaa, jolla myös tylsiä asioita saa yllättäen tehtyä."

"Mystinen olo-tila, jota ei näy silloin kun sitä eniten tarvitsisi."

"Sähkölaskua"

"Liikaa rasvaa vyötäröllä"

Toimitus tiedusteli myös määritelmää energialle. Ohessa otteita vastauksista kysymyksiin: **Mitä energia tarkoittaa? Mitä muuta energisyys voi olla?**

SALLA REIJONEN
MARKE RISSANEN

Yliarvostettu energisyys

Energisyydellä ja sen tavoittelulla on monta puolta, jotka ovat tulleet minulle tutuiksi. *"Noi ei nää puoliakaan / Mitä peili vaatii, se kuormittaa mua ylisuorittamaan / Luuletsä, et helppo elää niinku opetan? / Tunnistan ongelmat mut en silmii ummista onnelta".* (Elastinen 2017: Peili)

VIETIN talvilomapäivääni äitini kanssa Heinolan Kumpeli Span porealtaissa ja erilaisissa saunoissa rentoutuen. Kyseinen vapaa-päivä tuli todella tarpeeseen, ja sallin sen itselleni.

Olen vasta viime aikoina opetellut rentoutumaan ja pyhittämään aikaa myös sellaiselle toiminnalle, joka ei ole pakko- tai pitäisi-listalla. Se tarkoittaa minulle televisio-ohjelmia, ristikkolehtiä, värityskirjoja ja vain olemista.

Olen hiljalleen pääsemässä irti ylisuorittamisen oravanpyörästäni, jossa olen rimpuillut koko opiskeluaikani. 300 opintopisteen ja lukuisten opinto-tehtävien jälkeen on aika himmata. Eikä sillä, ettenkö

olisi nauttinut kaikesta tekemästani. Joskus liika vain on liikaa...

KAIKENLAINEN

tekeminen ja useiden hommien haaliminen sekä kiire tuntuvat olevan muodissa: some täytyy sotkuisten työpöytien kuvista tai löhökuvista kuvatekstillä, jossa mainitaan tämän olevan 12-15-tuntisen työpäivän loppukevenys.

Ihmisarvomme näyttää toisinaan olevan kiinni siitä, mitä kaikkea olemme saaneet aikaan. Elämme maailmassa, jossa kaikesta pitäisi saada 100 % irti ja oma toimintakyky tilanteessa kuin tilanteessa pitäisi olla noin 120 %.

Kun vedämme sata lassa, emme saakaan enää

energiaa asioista, joista sitä ennen saimme.

ENERGIAN

synonyymeja ovat into, tarmo, puhti ja virta (lähde: Suomesanakirja.fi). Ei siis ihme, että ajatte-

lemme energian ehkä hie-man nurinkurisesti ehtymättömänä voimavarana. Sitä enemmän meillä on energiaa, mitä enemmän pyrimme tekemään.

Viikosta toiseen ja vuoden ympäri pyrimme olemaan täynnä virtaa: syksy on uuden alun aikaa, keväällä taas uusi into elämäntapamuutoksineen ja uudenvuodenlupauksineen boostaa meitä erilaiseen suoritamiseen.

Meillä on taas muka energiaa kaikkeen, vaikka

hetkeäkään emme ole levänneet.

Kadehdimme heitä, jotka saavat mielestämme paljon aikaan, emmekä anna tunnustusta sille, mitä olemme itse tehneet.

"Miksi emme voisi toisinaan arvostaa sitä, että osaisimme kunnioittaa omia rajojamme?"

VÄITÄN, että tällainen kokemuksemme energisyydestä on väärä ja jopa yliarvostettu. Olen kuullut, että monille jopa syyspimeitä masentavampaa aikaa on kevät. Olisiko ajattelutavassamme osasy tähän ilmiöön?

Miksi emme voisi toisinaan arvostaa sitä, että osaisimme kunnioittaa omia rajojamme, ottaa omaa aikaa kiireen keskellä ja pysähtyä tarpeen tullen?

KUULEN usein, kuinka itsensä lähes uuvuksiin saaneet ystäväni vähättelevät omaa väsymystään sanomalla, että uupumus ei haittaa, koska kaikki heidän tekemisensä ovat kiinnostavia, innostavia ja heille tärkeitä. Samaan aikaan kun jokin itselle merkittävä asia tuo voimaa (lue: energiaa), kuluttaa se myös toisesta päästä.

Mitä sitten on aito energisyy? Sellainen, jota ei tarvitse feikata ja pakottaa?

VAIKKA posotamme täysillä pyörittäen niitä sataa rautaa siellä kuuluisassa tulella, ovat

pysähtyminen ja rentoutuminen joskus juuri ne keinot, joiden avulla saamme kaiken energian elämäämme.

Mitkä asiat sitten antavat meille energiaa? Perhe, ystävät. Se tärkeä fyysinen puoli, eli liikunta, ruoka

ja riittävä uni. Aurinko. Hyvä musiikki. Se, että saa tehdä rakastamia asioita. Ja sellaisia asioita, joista aidosti innostuu, jotka kiinnostavat.

Omaan hyvinvointiin satsaaminen antaa energiaa. Armollisuus itseä kohtaan on toki helpommin sanottu kuin tehty, mutta mitä useammin tulemme antaneeksi hyviä neuvoja muille, sitä paremmin ne (toivottavasti) iskostuvat myös omiin mieliimme.

VOIKO energiaa sitten tankata varastoon ja säästää pahan päivän varalle? Valitettavasti ei.

Ainoa keino on opetella päästämään irti epäolennaisesta silloin, kun on oikeasti tarvetta energiatankkaukselle. Siihen ei riitä yksi päivä viikossa, ei edes yksi viikonloppu tai kokonainen lomaviikko, vaan energiaa pitäisi saada ladattua itseensä ihan jokaisena päivänä.

JOKAISEN tapa saada energiaa on erilainen, mutta varmaa on, että viikottainen puskeminen läpi kaikkien kivien (myös niiden harmaiden) ei ole sitä energiaa, jota haluamme vaa- lia.

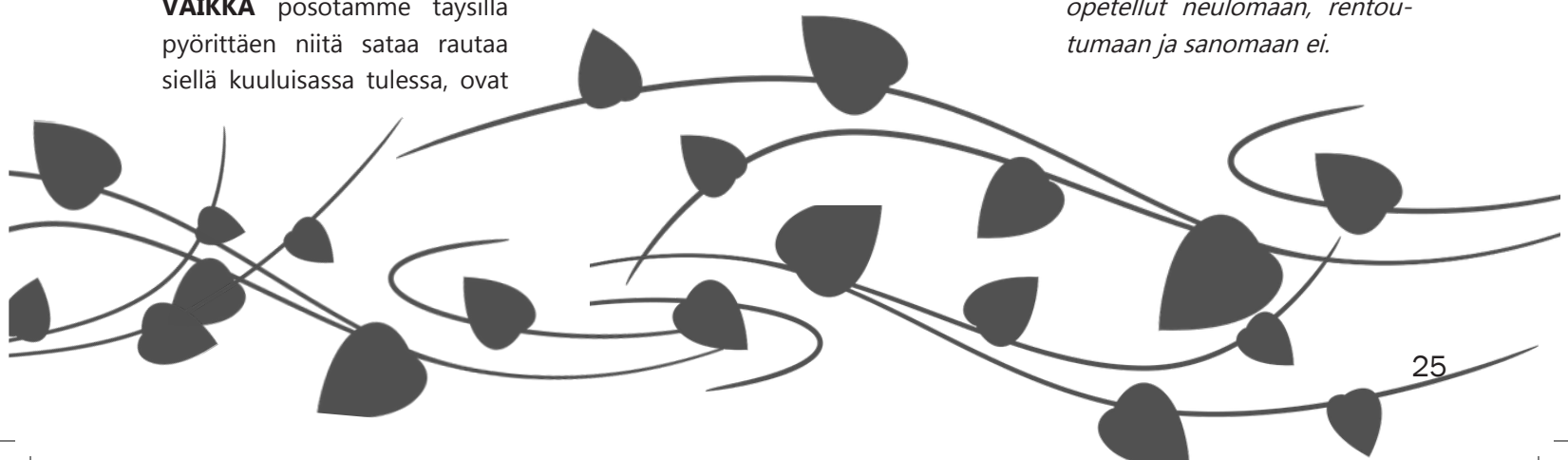
Opetellaan antamaan itsellemme aikaa levätä ja rentoutua ilman pakkoja. Ei tehdä sitä mitä pitäisi tai mitä luulemme haluavamme. Näin meillä riittää energiaa siihen, mitä oikeasti haluamme tehdä.

HANNELE KIVELÄ



ELINA KIVELÄ

Kirjoittaja on n:n vuoden opettajaopiskelija ja jokapaikanhöylä, joka on viime aikoina opetellut neulomaan, rentoutumaan ja sanomaan ei.



Jaa, energiaa: Valtaojasta, ma allikkoon!

InSanen teemana on energisyys, mutta pian selvisi, ettemme tiedä energiasta yhtään mitään. Humanistien kirjajhylyistä ei löytynyt edes lukion pakollisen fysiikankurssin oppikirjaa, joten kurkottelimme tähtiin ja käännyimme tähtitieteilijä **Esko Valtaojan** puoleen – luonnollisesti. Vastoin kaikkia odotuksia saimme vastauksen: vihdoin 45 minuutin odottelun jälkeen. Tätä en ergiasta tiennyt, en, nyt tiedän!

MITÄ ENERGIA OIKEASTAAN ON?

– Mitäpä mikään ”oikeasti” on? Me annamme asioille ja ilmiöille nimiä ja etsimme säännönmukaisuuksia ja lakeja, jotka kertovat mitä on tekeillä. Fysiikka kuvaa tapahtumia erilaisilla yhtälöillä, joskus jopa ainakin kymmenen desimaalin tarkkuudella, mutta mitä todella tapahtuu?

Energia on yksi ilmiö, tai asia, jota fysiikan yhtälöissä merkitään yleensä kirjaimella E. Sen voisi sanoa olevan kyky tehdä jotain, mutta ei ole mielekästä kysyä, mitä se oikeastaan on.

VOIKO ENERGIAA SÄÄSTÄÄ TAI VARASTOIDA?

– Lukemattomin keinoin, akuista halkoihin ja lämminvesivaraajiin.

Perusongelma vain on se, että energian varastointi ei nykyteknikkallamme ole kovinkaan helppoa eikä tehokasta. Jokainen lienee huomannut tämän kirotessaan kännykän akkua, joka TAAS on tyhjä.

MISTÄ ENERGIA ON PERÄISIN?

– Sieltä mistä kaikki muukin, maailmankaikkeuden synnystä, alkuräjähdyksestä. Jos joku ihmettelee, mistä se sinne tuli, niin rehellinen vastaus on, että kukaan ei sitä varmasti tiedä. Emme tiedä, mitä nollahetkellä tapahtui, edelsikö sitä jokin tai onko tällaisissa kysymyksissä edes mitään mieltä.

MIKÄ VIE TEILTÄ ENERGIAA? ENTÄ MISTÄ SAATTE ENERGIAA?

– No, ainakin päivittäin ympäri Suomea tulevat sähköpostikyselyt kaikesta mahdollisesta maan ja taivaan välillä vaativat oman energiansa :D Toisaalta, ihmisten uteliaisuus ja kiinnostus maailmaa kohtaan ovat myös minulle itselleni energiaa antavia ilon aiheita.

Eläkkeellä voi ainakin periaatteessa itse säädellä energioitaan, vaikka ei se aina onnistukaan. Ja tiukan paikan tullen voi aina hyödyntää mallasviskin muotoon säilöttyä energiaa oman energiatason kohentamiseen.

Viskin avulla sanelaisetkin yleensä selvinnevät vajavaisista energia- ja tietotasoistaan...

VOIKO ENERGIA KADOTA?

– Energia ei voi kadota, yksi luonnon jyrkimpiä lakeja kieltää sen. Energian säilymlaki tekee kertahetolla mahdottomaksi kaikki ikiliikkujat. Mutta energia voi muuttua muotoaan lähes rajattomasti, kun esimerkiksi räpätän silmäni, kemiallinen energia muuttuu liike-energiaksi ja lopulta lämpöenergiaksi. $E = mc$ toiseen, kuten Albert-setä osoitti yli sata vuotta sitten.

**MITEN SUHTAUDUTTE ENERGIAN-KULUTUKSEENNE?**

– Laiskasti, jos kyse on henkilökohtaisista energioista. (Kukaan ei usko, kuinka veltto tyyppi pohjimmiltani olen.)

Ulkopuolisen energian käytössä taas pyrin muistamaan ne haasteet, joita meillä on luonnon säästämiseksi ja ilmastonmuutoksen nujertamiseksi. Lisää aurinko- ja ydinenergiaa sekä lisää rahoitusta fuusioenergian kehittämiseen. JA VALOT POIS HUONEESTA, JOS SIELLÄ EI OLE KETÄÄN! Kiitos.

ONKO TEILLÄ ENERGISYYTEEN LIITTYVÄÄ LEMPITSEMPPI-AFORISMIA?

– "Huonot ne harjoittelee."
Tämä aforismi auttaa säästämään elämässä lähes rajattomat määrät energiaa.

ANNI MÄKELÄ JA HETA AHO

Arkipessimistin energiapäiväkirja

Myönnettäköön asia, jota en halua myöntää. Olen tietyllä tavalla pessimisti. Minun on helpompi luetella asioita, jotka ovat ”huonosti” ja kesken kuin asioita, jotka ovat jo hyvin ja valmiita. En toki tarkoita tätä pessimistisyytenä, vaan haluan pukea tämä koreaan asuun: ”Olen harjaantunut huomaamaan kehityskohtia”, ma sanon. Joka tapauksessa tämä taipumukseni luo minulle painetta. Tuo paine pahimmillaan syö energiaa ja lannistaa. Tätä InSanea kirjoittaessani asetin itselleni haasteen: kerään viikon ajan päiväkirjaa asioista, jotka ovat jo hyvin ja jotka luovat minulle energiaa.

MAANANTAISTA SUNNUNTAIHIN

Aloitin energiapäiväkirjani maanantaina. Käytän aamulla koiran ulkona ja kuuntelen lumen narskumista kenkien alla. Huomaan, miten paljon nautin tästä hetkestä ja siitä, että saan asua maassa, jossa on kaikki vuodenajat. Kirjaan hetken päiväkirjaani.

Aamun jälkeen huomaan kuitenkin hyvin nopeasti, ettei tämä tule olemaan helppoa. Paahdan päiväni läpi hommasta toiseen ja en muista enää illalla päivän aikana tapahtuneita voimaannuttaneita asioita. Muistan kyllä, mikä on tekemättä. Piru.

Tiistai. Tajuan jotkin eilen tapahtuneet jutut vasta, kun hehkutan niitä ystäville. Miksi en muista näitä asioita spontaanisti? Vinkkelini on selvästi virittynyt väärälle taajuudelle! Kirjaan päivän aikana useampia asioita kuin eilen ja yritän tosissani bongata tyytyväiset hetkeni.

Keskiviikkona päiväkirjan pitäminen alkaa sujua. Huomaan listaavani päivän aikana useamman kuin yhden ruokailuhetken päiväkirjaani. Ruokakin on hyvää, mutta oikeasti olen kiittollinen pysähtyneistä hetkistä ja ruokaseurasta. Pienen rauhallisen hetken



jälkeen on energisempi olo palata sorvin ääreen.

Torstai sujuu kuin keskiviikko ja loppuviikolla päiväkirja alkaa jo joiltain osin toistaa itseään.

Samalla alan hahmottaa päiväkirjasta minulle energiaa luovia kokonaisuuksia. Energiatankkini täyttyy, kun liikun, sohvaperunailen, vietän aikaa rakkaiden ihmisten kanssa tai luonnossa sekä kun hoidan tai bongaan eläimiä.

ENERGIAA ITSELLE TÄRKEISTÄ ASIOISTA

Arvelen, että nämä asiat kertovat jostain arvoistanikin. Olen aiemminkin listannut esimerkiksi perheen ja luonnon eräiksi tärkeimmiksi arvostamistani asioista. Energiaa syntyy, kun saa viettää aikaa niiden asioiden parissa, jotka ovat itselleni tärkeitä. Näiden asioiden kanssa vietetty aika luo merkityksellisyyden tunnetta. Hetkellä on tällöin erilainen arvo kuin silloin, kun saman ajan olisi käyttänyt johonkin, mikä ei ole aidosti itselle niin tärkeää.

Päiväkirjaa katsoessani bongaan myös jälleen itsestäni työnarkomaa-



nin. Harvinaisen moni asia liittyy suorittamiseen ja asioiden hallitsemiseen. Jostain syystä nautin siitä, että tehtävistä lyhenee. Ei, nautin siitä, kun saan olla luova ja tehdä asiat uudella tavalla.

Tunnen tästä hetken huonoa omaatuntoa. Kuka urpo tykkää töistä näin paljon? Lisäksi, eikö tuo analyytinen ja luova tapani tehdä asioita ole myös kuluttavaa... Samalla huomaan, että juuri tämä tyyli on minulle se rakain ja se, joka innostaa minut. Tajuan, että voin olla tällainen. Kivi vyörähtää sydämeltäni, kun annan itselleni luvan olla minä.

nostuminen – se energisyys, johon yleensä pyrin – vaatii vastapainoksi joutenoloa ja laiskuutta. Pysähtymisen ainutlaatuisen hetkeen maa-doittaa, auttaa näkemään, että kaikki on ihan hyvin juuri nyt, vaikka niin moni juttu olisikin kesken. Kun keskittyy kauniiseen hetkeen, huomaa laskeneensa taakkansa hetkeksi sivuun ja sen jälkeen velvollisuuksiaan jaksaa kantaa entistä energisemmin. Jos paine pahimmillaan syö energiaa ja lannistaa, joutenolo luo mahdollisuuden innostua taas. Päätän jatkaa energiaa tuottavien asioiden bongaamista ja hetkiin pysähtymistä.



Kirjoittaja on kahdeksannen vuoden opiskelija, jolla on kokemusta vuosien lähes jatkuvasta flowsta ja sen jälkeen vuosien tyhjäkäynnistä. Nykyisin hän hakee keskittietä näiden välistä ja aikoo vielä löytää itsestään arkioptimistin.

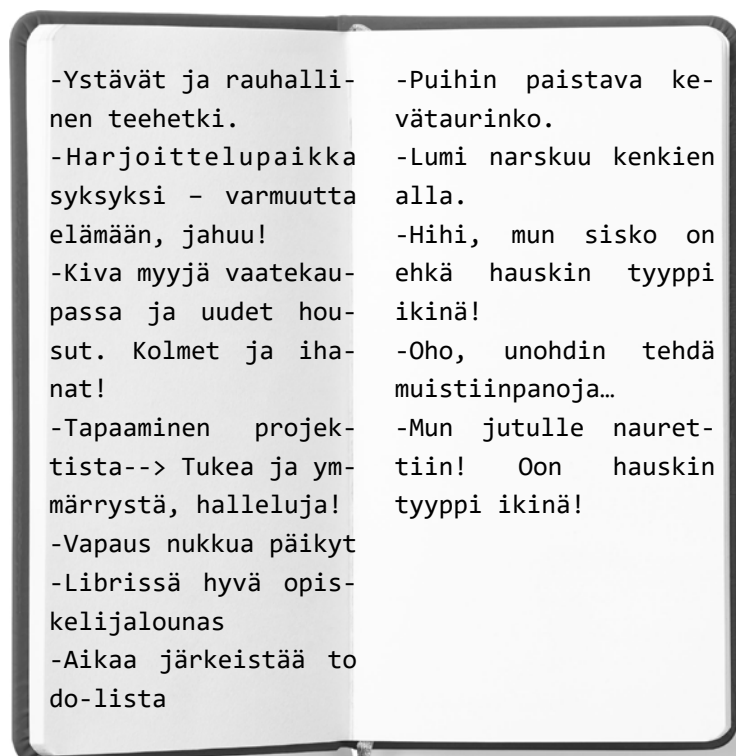
**TEKSTI JA KUVAT
ANU SANDVIK**

HYVINVOINTIA EI VOI AIKATAULUTTA

Päiväkirjaa silmäillessäni huomaan myös, että hyvinvointia on vaikea "suorittaa" ja aikatauluttaa kalenteriin. Viikon ajalle etukäteen sisällyttämäni liikuntahetket eivät ole luoneet minulle samalla tavalla energiaa kuin spontaani lenkki kauniiseen ulkoiluun. Palaudun silloin, kun saan jotenkin sen arjen pyörän pysähtymään, ja aikataulutettu hyvinvointi tuntuu vain yhdeltä velvollisuudelta lisää. Jälleen tässä näkyy paine tehdä jotain. Paine toimii kai mulle nykyään melkoisena energiasyöppönä.

Lopulta tajuan valtavan ristiriidan. Kun innostun, tunnen itseni energiseksi. Kuitenkin nimenomaan pysähtymisen luo energisyyttä. In-

Otteita päiväkirjasta:



-Ystävät ja rauhallinen teehetki.
-Harjoittelupaikka syksyksi - varmuutta elämään, jahuu!
-Kiva myyjä vaatekaupassa ja uudet housut. Kolmet ja ihannat!
-Tapaaminen projektista--> Tukea ja ymmärrystä, halleluja!
-Vapaus nukkua päikyt
-Librissä hyvä opiskelijalounas
-Aikaa järkeistää to-do-lista

-Puihin paistava kevätaurinko.
-Lumi narskuu kenkien alla.
-Hihi, mun sisko on ehkä hauskin tyyppi ikinä!
-Oho, unohdin tehdä muistiinpanoja...
-Mun jutulle naurettiin! Oon hauskin tyyppi ikinä!

InSanen toiminnallinen

Oletko väsynyt pitkän kevään jälkeen? Riittääkö vielä virtaa vappurientoihin? Osaatko irrotella, haluatko venytellä, nähdä harhoja, auttaa ystävää? Tämän testin avulla saat selville oman energiasi tason. Semppiä! Terveisin InSanen testitoimisto.

YMPYRÖI OIKEA VASTAUSVAIHTOEHTO.

1 Aktivoi aivokuorellasi käsien liikuttamiseen tarvittavia hermoratoja. Kohota molemmat kätesi suorana eteenpäin rinnankorkeudelle ja taita kätesi ristiin kyynärpäiden kohdalta. Jos olet epävarma onnistumisestasi, suorita toimenpide alusta. Tämän jälkeen koukista alimmainen kätesi noin 90 asteen kulmaan ylöspäin ja tartu sillä suusi yläpuolella olevasta hengitysulokkeesta.

Mitä tunteita tämä asento herättää?

- Olen elefantti.
- En ole ainakaan elefantti.
- Aivokuorellani ei ole elämää.
- Aivokuorellani ei ole elefanteja.

2 Nouse ylös ja ota lantionlevyinen haara-asento. Ei, lantiosi ei ole noin leveä, kavenna asentoa. Pyöräytä hartiat ympäri ja vedä syvään henkeä sisään. Taita yläkroppaasi eteenpäin koukistamatta polviasia ja siten, että rintakehäsi on mahdollisimman lähellä reisiäsi. Alaspäin taipuessasi tunnet pienen vatsarutistuksen.

Saatko kiinni varpaistasi jalat suorana?

- kyllä
- ei
- melkein

3 Ota ryhdikäs asento istuimella, jolla istut. Paina kantapäät lattiaan ja suorista polvet jalkaterien kanssa samaan suuntaan. Ponnista ylös tuolista reisi- ja pakaralihaksiasi käyttäen. Kierä istuimen ympäri myötäpäivään.

Mitä havaitset?

- Tää sohva on seinässä kiinni, ei tätä voi kiertää.
- ei kine.
- ei jaks.
- Putosin tossa reisilihasten kohalla.
- Istuminen tappaa, suoritan testiä seisten.

4 Avaa silmäsi niin, että yläluomesi rullautuu pois pupillin päältä. Kohdista katseesi alla olevaan kuvaan siten, että huomiosi kiinnittyy kuvassa olevaan objektiin.



Mitä näet kuvassa?

- Jouluisen fiktiivisen hahmon.
- Yläluomeni ei rullautunut.
- En löydä tälle sivulle.
- Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä pitää pyytää julkaisulupa.

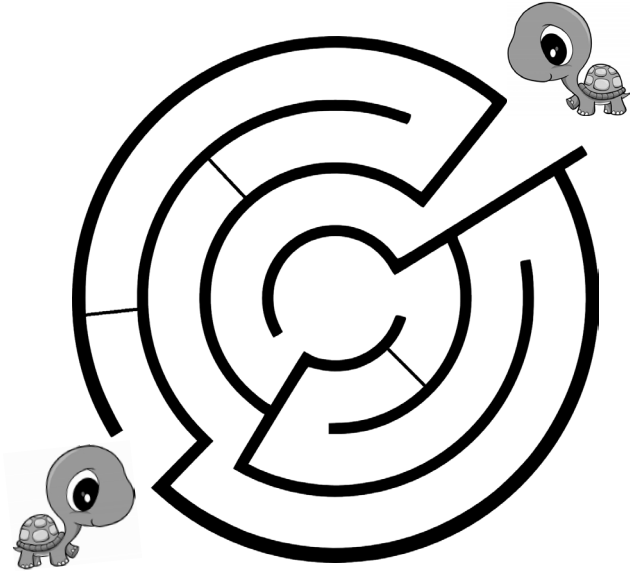
energiatesti

5 Ojenna kätesi. Poimi sillä lähistöltäsi kirjoittamisen mahdollistava väline. Vaihda väline tarvittaessa terävämpään. Kirjoita ensiksi mieleesi tuleva virke alla olevalle viivalle. "Virke on tekstin rakenneyksikkö, joka tarkoittaa ison alkukirjaimen ja pisteen tai kysymys- tai huutomerkkin välistä tekstin osaa" (VISK § 864).

Millaisen virkkeen kirjoitit?

- Elämänmyönteisen.
- Ahdistavan.
- Tyhmän.
- Sisällöttömän.
- En löytänyt kirjoittamisen mahdollistavaa välinettä.

6 Ethän hukannut äsken löytämäsi kirjoitusvälinettä. Tarvitset sitä auttaaksesi ystävää löytämään toisen ystävän luo. Kohdista kynä oikeisiin labyrintin yläreunassa olevaan hahmoon ja aseta sen terä paperia vasten. Piirrä reitti läpi labyrintin toisen hahmon luo.



Montako seinää kaadoit auttaaksesi ystävää hädässä?

- Kolme.
- En auttanut.
- Saiko niinkin tehdä?
- Hahmolla ei ollut terää.
- En löytänyt kirjoittamisen mahdollistavaa välinettä.

TULOKSET

ENERGITÖN (0-5 pistettä)

Olet niin väsynyt että et edes

PISTEET

1. a 3	b 1	c 0	d 2	
2. a 2	b 1	c 3		
3. a 1	b 1	c 0	d 2	e 3
4. a 2	b 0	c 0	d 3	
5. a 5	b 1	c 2	d 2	e 0
6. a 5	b 1	c 3	d 0	e 0

TASAISEN TARMOKAS (6-15 pistettä)

Päasit testin loppuun asti, onnittelut. Selviydyt kaikesta, mitä saat eteesi, mutta osaat myös tarkkailla omaa jaksamistasi ja säädellä toimintaasi sen mukaan. Olet kyllästynyt vetämään energittömiä perässäsi, mutta ole heille armollinen, sillä talvi on koetellut meitä kaikkia.

YLIKIERROKSILLA (16-22 pistettä)

Jee! Olet iskussa! Energiaa riittää! Olet niitä harvoja, joilla riittää vielä energiaa tässä vaiheessa lukuvuotta! Kaikki eivät kuitenkaan ole samoilla leveleillä kanssasi! Muista hillitä itsesi heidän seurassaan!



Jos silmäluomesi jäivät pysyvästi epärullautuneeseen tilaan, toimitus suosittelee silmälääkärin palveluja tai kofeiinipiikkiä.

Energiatrampoliini

ON ITSESTÄÄN selvää, että jaksakseen ihminen tarvitsee riittävästi ravintoa ja tarpeeksi lepoa. Nukkumisen ja syömisen roolista normaalin päivärytmin ylläpitämisessä ja ihan yleisestikin elämänilon säilyttämisessä on turha luennoida sen enempää, sillä ilman ruokaa ja unta ei vain yksinkertaisesti pärjää.

Energiaa saamme kuitenkin myös sosiaalisesta elämästä ja mielekkästä tekemisestä. Tässä jutussa tartun viimeksi mainittuun.

EI OLE yksi eikä kaksi kertaa kun olen joko omassa tai läheiseni elämässä törmännyt ihmettelyyn jaksamisesta. Miten joku jaksaa suoriutua pitkistä, fyysisestä työpäivästä toiseen vähillä yönillä ilman vapaapäiviä, kun taas toinen näyttää lähes pelkästään lepävän, mutta kaikki voimat menevät itselleen epäsovivan työ- tai opiskelupaikan hallitsemasta arjesta selviytymiseen?

Ongelman ydin on siinä, mihin energiansa käyttää.

USKALLAN väittää että jokaisella on harrastus. Harrastus ei välttämättä enää aikuisiällä tarkoita säännöllistä aikataulua, joukkueeseen kuulumista tai kerhon kokoontumista tietyin väliajoin.

Jokaiselta kuitenkin löytyy se jokin asia, johon vapaa-aikansa käyttää. Oli se sitten kuviokellunta, pitsinnypläys tai se perinteinen jalkapallo. Opiskelun tai työnteon ohella voi nauttia esimerkiksi lukemisesta, lenkkeilystä tai laivanuotuksesta (ensisijaisesti tarkoitan tässä sitä peliä, mutta voihan konkreettinen meriterrorismikin olla harrastus).

JOKA TAPAUKSESSA me kaikki jossakin määrin noudatamme usein kuultua elämänohjetta "tee asioita, joiden tekemisestä nautit". Toki priorisoimme vel-

vollisuutemme aina antoisien aktiviteettien edelle: ensin työ, sitten huvi. Ensin tenttikirjallisuus, sitten treenikuviot.

Mutta entä jos vapaa-aika kuluukin ainoastaan akkujen latailuun? Kun luentojen, töiden, kirjastossa istumisen ja kauppakassien raahaamisen ulkopuolelle jäävä aika onkin pyhitetty sohvanurkalle ja suoratoistopalveluille eikä sille omalle intohimolle?

Olen kuullut liian monen opiskelijan toteavan, että korkeakoulun myötä harrastustoiminta on joko jäänyt vähemmälle tai loppunut kokonaan. "Kyllä mä ennen tykkäsin käydä tallilla mut nyt ei vaan oo aikaa." "Ei mulla oikeen oo mahiksia ottaa tanssitunteja ku pitää käydä töissä ja valmistuu."

ON TOSIN myös meitä haaveilijoita, jotka priorisoivat harrastuksensa toisinaan

niin koulun kuin töidenkin edelle. Monesti olen itsekin ratkaissut päätöksen tenttiin lukemisen ja sähköpostien lähettämisen välillä lähtemällä tanssisalille. Vastuunpakoilua, sanoisivat jotkut, mukaanlukien omatuntoni, jolle toistelen vain "ajattelevani omaa hyvinvointiani". Mutta kun ajattelen.

Oli kyseessä sitten se harrastus tai kiinnostava koulutusala, jos jokin tekeminen vetää puoleensa, ei sitä pidä vastustella. Kun jokin asia yksinkertaisesti sanottuna syyttää, tulisi liekkeihin heittää veden sijaan bensaa.

ENERGIAN kohdentaminen tulisi nähdä trampoliinina. Jos käyttää kaiken energiansa velvollisuuksiin, voi tuntua siltä ettei lepokaan aina riitä, mutta kun energiansa laittaa innostaviin asioihin, se kimpoaa takaisin käyttöön. Samoin itsekin ponnistaa korkeammalle joustavalta pinnalta kuin maan kamaralta.

Käärin siis metaforaan kehotuksen olla rohkea ja tarttua tiukemmin asioihin, joista nauttii. Kun trampoliinilta laskeutuu vähemmän inspiroivien asioiden pariin, pomppu tuntuu äärimmäisen raskaalta. On totta, että ajan kanssa sekini korjaantuu, mutta miksi tulisi tyytyä vain maasta ponnistamiseen, kun korkeammalle pääsee omaan intohimoonsa keskittymällä?

PIIA REKOLA

Kirjoittaja on kandi- ja maisterivaiheen välitilassa tasapainoileva tanssinharrastaja, joka kuivaa aterimensä käsin, ettei niihin jää pisarajalkia.

KUVA: JUULIA SALLINEN

Vanhempien viisauksia

Pyysimme InSanen lukijoita kääntymään itseään vanhempien ja viisaampien ihmisten puoleen ja kirjaamaan ylös parhaat neuvot ja niksit parempaan huomiseen. Kokosimme vinkeistä parhaat.

Äiti kävi kirpparilla, kierrätti ja osti/keräsi lähiruokaa jo ennen kuin se oli cool. Mummu hyväksyy jokaisen sellaisena kuin he ovat. Suullista elämänviisautta meillä harvoin jaetaan, mutta esimerkiksi kinkin kautta voi oppia.

"Joka päivä pitää venytellä."
- Mummi

"Pakko ei oo ku elää ja kuolla, kaiken muun saat päättää itte."

Isä sanoi, että anna elämän virran viedä. Kai isä koitti tällä opettaa, ettei kaikkea voi hallita, vaan elämän virtaan (energiaan? fiilikseen?) voi vaan heittäytyä ja antaa sen kuljettaa. Isä on itse sellaisessa ammatissa, josta ei osannut nuorena haaveilla ja asuu paikkakunnalla, jossa ei koskaan kuvitellut asuvansa. Ja sanoo olevansa onnellinen.

"Live, laugh, love."

"Jäätelöä mahtuu aina, kun se menee väleihin."

"Aterian jälkeen ei saa lähteä saman tien liikkeelle vaan pitää levätä hetki, ettei ruoka luule olevansa kerjäläisen vatsassa."
- Mummo

"Ei autoakaan osteta ilman koeajoa."

Mummo: "Hyviä puoliaan pitää korostaa!" Liittyy siis siihen, jos on isompi rintavarustus, niin esiin vaan eikä piilotella millään kaavuilla.

Iskäni elämänviisauksia: "Ei se oo hullu kuka kysy vaan se toinen."
"Karhu pitää kaataa ennen kun lihoja voi jakaa."
"Mennyt ei ole tae tulevasta."

"Sano perkeles, se helpottaa!" mummoni neuvoi minua lapsena, kun joku juttu ei toiminut niinku piti. Aika hyvä neuvo edelleen.

Äiti käskyy sanoa joka aamu peilille "sinä olet riittävän hyvä, sinä kelpaat kyllä!"
Äiti myös sanoo, että aina pitäisi useammin sanoa läheisille ihmisille, että ne on tärkeitä ja rakkaita. "Voi lapset olenko minä muistanut tarpeeksi sanoa että rakastan teitä, no nyt minä sanon!!!"

"Ennen osasin vastata kaikkiin kysymyksiisi, mutta silloin kysyitkin vaikeimmillaan, missä on sakset."

"Mitä tässä enää turhaan yrittämään ku kumminki kuolee."

"Jätä ideasi toteuttamatta."
-Äiti

ELÄMÄNOHJEITA

Äiti käyttää aina lentävää lausetta "ei se ota jos ei se annakaan", tarkoittaen että aina kannattaa kysyä ja kokeilla!

"Murehditaan sitten, kun nähdään mustaa valkoisella."

"Mustaherukat on maukas C-vitamiinipommi, joka pitää terveenä."

"Älä mene hoitoalalle, koska siellä saa paskaa palkkaa."
- Äitini, lähihoitaja

"Painoa voi pudottaa muullakin tavalla kuin hiuksia leikkaamalla."

"Älä pyydä anteeksi olemassaoloasi: rinta rottingille ja usko itseesi!"

Papan neuvo: Puhu tai kerro jollekin, mitä pitäisi tehdä. Ääneen sanominen helpottaa ja silloin hahmottaa itse, mitä pitäisi tehdä, mikä voi jättää myöhemmälle ja usein kuuntelijalta saa tukea tai tsemppiä.

"Muista ulkoilla ja levätä!"



opettajat

Suomi toisena kielenä -opettajat ry

Valtakunnallinen pedagoginen ammattijärjestö
s2-opettajille ja alan opiskelijoille

Tutustu ja tule mukaan!

<https://www.s2opettajat.fi/>



Suomi toisena kielenä -opettajat ry -sivu
S2-opettajat -ryhmä

Energiaa kevääseen



Älä hätiköi. Kokeile kääntää toimintasi slow motionille, niin muut pysyvät tahdissasi. Paitsi silloin kun maaliviiva hämmöttää ja kilpailijan tennarit ovat jo kantapäilläsi. Silloin juostaan. Kovaa. Älä juokse väärään suuntaan.



Olet ostanut uudet upeat kevät-kengät. Muutoksia vastustavana ihmisenä kuljet kuitenkin mieluummin kumisaappaissa. Niissä onkin mukavampi talsia pitkin katuja ja mässäyttää herkkuja – kohtuudella tietenkin!



Olet pakoillut hankalia tilanteita pitkään. Nyt on aika ottaa tilanne haltuun, pistää hanttiin ja tehdä itsenäisiä päätöksiä. Varo kuitenkin, etteivät kaikki vasemman jalan sukkasi katoa pesukoneeseen.



Yritä pitää kukkaron nyörit tiukalla, sillä todennäköisyytesi löytää Loimaan Eurojackpot-voittotosite on hyvin pieni. Materia ei tuo onnellisuutta, vaikka uudet kengät piristävät aina. Klikkaile siis itsellesi nettikaupasta vain yhdet.



Planeettasi aurinko kunnioittaa sinua vihdoin läsnäolollaan, ja loistat kilpaa tämän voimaannuttavan valopallon kanssa. Kesäajan päättymiseen ei ole enää kauan aikaa, joten nauti olostasi.



Tunteesi ovat värähelleet useilla taajuuksilla viime aikoina. Seuraavan kerran käytä portaita hissinsijaan tai hissiä portaiden sijaan. Jos pudotat jotain, varo nostamasta sitä liian äkkiä.



Vastaantulija hymyilee sinulle toukokuun kymmenentenä päivänä. Jos ei, olet itse se vastaantulija, jonka piti hymyillä. Kevään toteemieläimesi on vesinokkaeläin. Älä ruoki sitä!



Polta sillat takanasi, sillä et tarvitse niitä enää. Olet nimittäin innostunut soutelusta. Odotahan vaan, kun kinokset ulkoa sulavat, saat soutaa myös opiskelukavereitasi Liikunnalta kirjastolle.



Kevään kunniaksi käännä ikkunaverhosi nurinpäin ja osta värillistä vessapaperia. Se vapauttaa sinut näkemään asiat uudessa valossa. Tätä valoa saat tarvittaessa himmennettyä aurinkolaseilla.




Katsahda hetkeksi peilin kehysten ulkopuolelle ja syvenny ajatuksiisi. Ei ole koiraa karvoihin katsominen, moni kakku päältä kaunis. Valitse kuitenkin jäätelö, syö sitä suoraan purkista ja muista tuulettaa sekä huoneistosi että ajatuksesi.



Olet viettänyt liikaa aikaa ilmassa ollaksesi vesimies. Uuden horoskoopimerkkisi nimi olkoon ilmamies, tai ilmaoletettu. Huomioi keltaiset asiat näkökentässäsi, ne saattavat johdattaa sinut uuteen paikkaan.



Keskiviikko on loistava päivä imuroida. Saat uskomatonta tyydytystä pikukivien putkessa synnyttämästä rapinasta. Ole kuitenkin varuillasi, ettei pölypussiin livahda mitään tärkeää.



**Mistä energiaa saa?
Pari lisäjoulee jaa
jos sul on semmosia antaa
ehkä ne vois parantaa
mun oloo hieman apeaa
ja näkökulmaa kapeaa
ett elämä on kärsimystä
niinku Buddha opettaa**

**jo lopettaa voisin tän manauksen
avaan raskaan ulkouksen
emmin, astun kynnykselle
jäisyys poistuu, saapuu helle
auringosta voimaannun
vahingossa hymyilen kun
keuhkot vihdoinkin saa ilmaa
heti eri tavoin katson maailmaa**

**Kuntoani kohotan ja mieltä samalla
nään kavereita, ilo ei lopu jakamalla
ostan kaupasta sen mitä eilen raaskinut en
väsään kurmet-aterian kuten kokki Kolmonen**

**Toisinaan on hyvä ottaa päivä itselleen
ja tehdä mitä haluaa joukolla tai yksikseen
viel tepastelen iltalenkin jotta Nukkumatin nään
ja tyynyyn painaa saan ehk vähän kevyemmän pään**

HETA AHO