

LUKIOLAISEN OPISKELUTAIDOT



ARJEN HALLINNASTA
OPPIMISEN STRATEGIOIHIN

- KARSTULAN LUKIO -
(PEDA.NET/KARSTULA/LUKIO)

ARJEN HALLINNASTA OPPIMISEN STRATEGIOIHIN



Opiskelutaidot

Jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan oppimiseensa

Arjen hyvät valinnat vaikuttavat mm. jaksamiseen ja keskittymiskykyyn

Rentoutuminen ja palautuminen ovat tärkeä osa oppimista

Opiskelutaitoja kehittämällä tulokset nousevat, onnistumiset lisääntyvät, aikaa säästyy ja motivaatio parantuu

Hyvät opiskelutaidot tukevat myös työelämätaitoja ja muutakin arkea

OPISKELUTAITOJA
VOI

harjoitella

TOIMIVA

ARKI

Vain hyvän ja vakaan pohjan päälle voi rakentaa.

Jotta jaksat opiskella ja oppia, on tärkeää laittaa arjen peruspalikat kuntoon :

UNI JA LEPO
RAVIINTO
LIIKUNTA



ASIESTA LISÄÄ:

www.nyyti.fi >
Ole oman elämäsi
tähti

TOIMIVA

ARKI: UNI JA LEPO

UNEN AIKANA:

- Elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeään on nukuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat unen aikana.

JOS NUKUT TOISTUVASTI LIIAN VÄHÄN:

- Oppiminen, keskittyminen ja muistitoiminnot kärsivät.
- Ahdistuneisuus, masentuneisuus ja ärtyneisyys lisääntyvät.
- Terveysriskit kasvavat.

RIITTÄVÄSTI UNTA:

8-9 tuntia

TOIMIVA

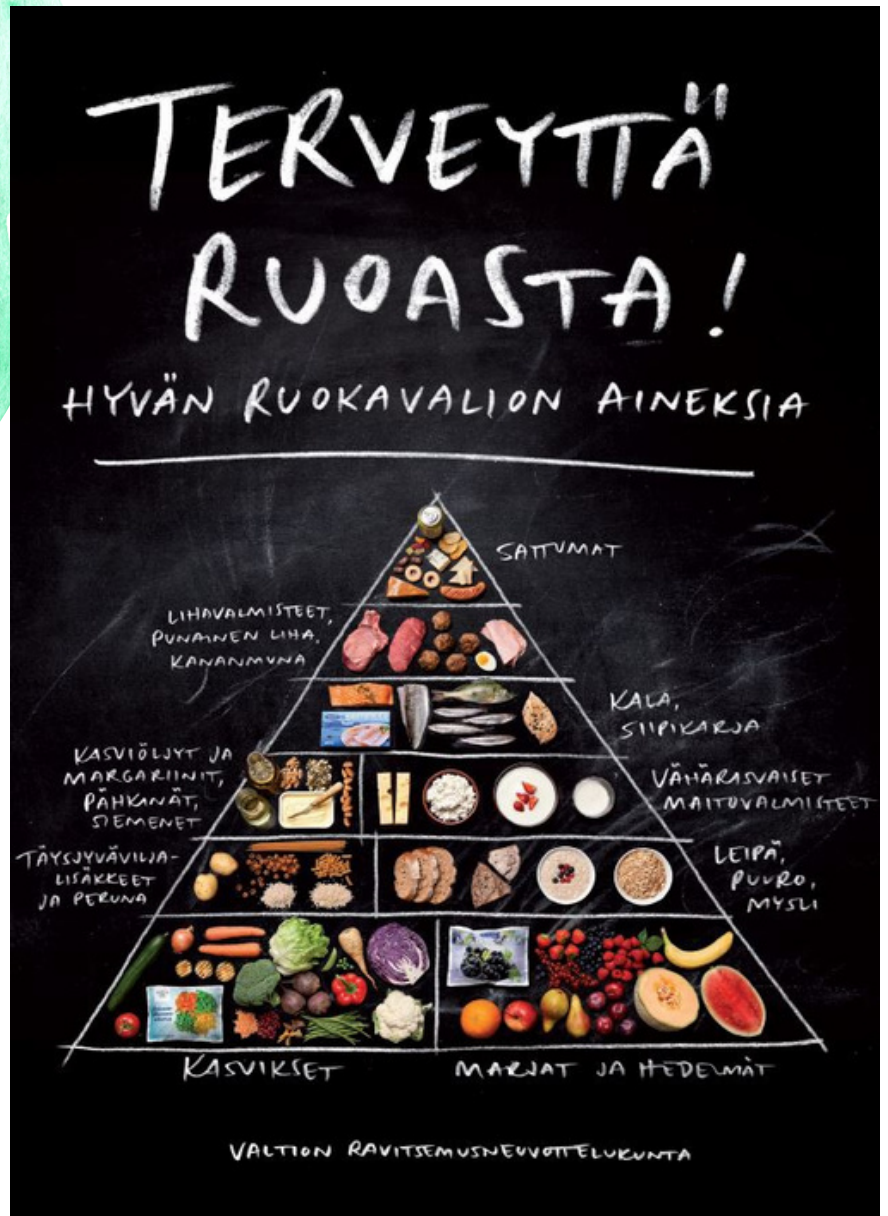
ARKI: RAVINTO JA

LIIKUNTA

SÄÄNNÖLLINEN

RUOKARYTMI

- auttaa pitämään verensokerit tasaisena
- tukee jaksamista ja keskittymistä



LIIKUNTA

Liikunta tekee hyvää mielelle ja keholle. Kannattaa pitää mielessä, että jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi mm. mielen hyvinvointia ja oppimista ajatellen. Jos koet, että aikaa liikkumiselle on vaikea järjestää, muista että lyhyetkin liikuntahetket riittävät.



STRESSINHALLINTA

INFO

- Stressi on normaali reaktio vaativissa tilanteissa
- Sopiva määrä stressiä auttaa tekemään asioita
- Liiallinen ja pitkään jatkuva stressi kuitenkin kuluttaa, uuvuttaa ja sairastuttaa
- Stressi voi näkyä fyysisinä oireina, käyttäytymisessä, tunnetasolla tai ajatteluun liittyvinä oireina



jyskyttävä sydän,
hikoilevat kädet,
tiheä hengitys,
ärtyneisyys,
univaikeudet,
pänsärky,
vaikeus
rentoutua...

STRESSIÄ LISÄÄVÄT MM.

- jatkuva kiire
- ulkoiset paineet
- ongelmat ihmissuhteissa
- muutokset
- sairaudet
- liialliset vaatimukset itseä kohtaan
- vääristyneet ajattelumallit



stressin

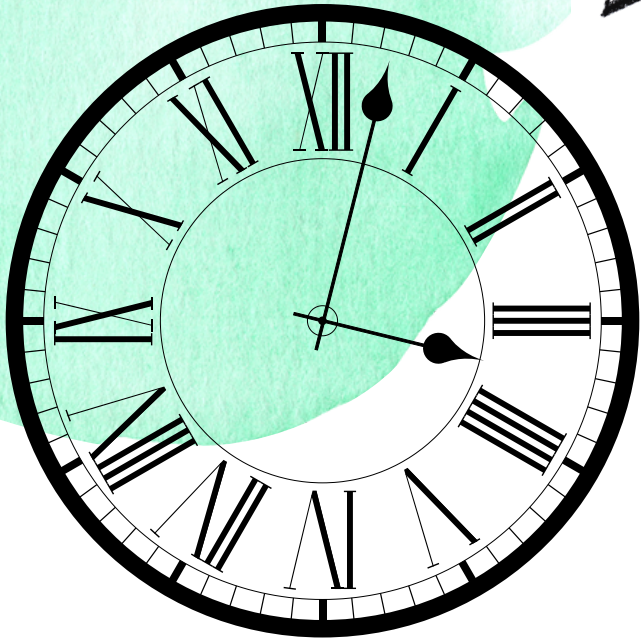
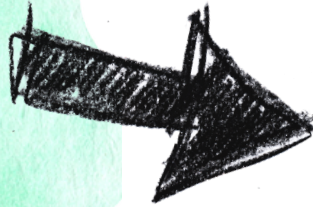
HALLINTAKEINOJA

- Stressiä aiheuttavien asioiden muokkaaminen (esim. menojen ja vaatimusten karsiminen, tärkeimpään asiaan keskittyminen)
- Omien ajattelumallien tarkastelu (olenko liian vaativa itseäni kohtaan? pelkäänkö aina pahinta? käytänpö aikani murehtimiseen? tavoittelenkö täydellisyyttä?)
- Omien huolien jakaminen toisten ihmisten kanssa
- Ajanhallinnasta huolehtiminen
- Riittävästi lepoa, liikuntaa ja hyvää ravintoa
- Rentoutuminen ja rauhallinen hengitys
- Stressitasoa laskevat mm. aerobinen liikunta, luonnossa oleminen ja lemmikkieläinten kanssa oleminen

www.mielenterveystalo.fi

TYÖKALUJA MIELEN
HYVINVOINTIIN

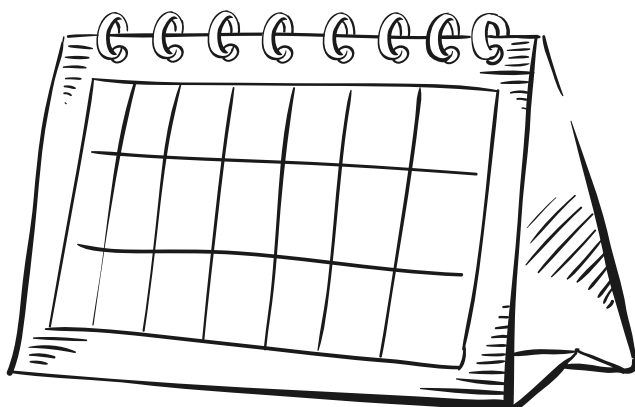
AJANHALLINTA



Kun on liian kiire, eikä
aika tunnu riittävän:
RIITTÄMÄTTÖMYYDEN
JA SYLLISYYDEN
TUNTEET,
STRESSAANTUMINEN,
UUPUMINEN

Vinkit ajanhallintaan

- Arvioi, mihin aikasi käytät. Luo itsellesi "ihannekellotaulu" ja laita asiat tärkeysjärjestykseen.
- Suunnittele ja ennako! Kun on paljon tekemistä, tee itsellesi viikkosuunnitelma.
- Muista, että aikaa pitää olla myös "ei minkään tekemiselle" eli rentoutumiselle.
- Lisää hyviä vinkkejä ja harjoituksia löytyy täältä: www.nyyti.fi -> Ole oman elämäsi tähti



ASIAT TUNTUVAT
USEIN
SELKEÄMMILTÄ
KUN NE OVAT

paperilla

KESKITTÄMINEN

Normaaliin keskittymiseen kuuluu se, että ajatukset katkeilevat. Oppiminen ei vaadi täydellistä, pitkäkestoista keskittymistä opiskeltavaan aiheeseen - riittävä keskittyminen riittää.

Lyhytkestoinen keskittynyt työskentely on tehokkaampaa kuin hajanainen pitkäkestoinen opiskelu.

Keskittymiseen voi itse vaikuttaa, ja sitä voi myös opetella. Pyrkimys ymmärtää opiskeltava asia tukee keskittymistä.

vinikit



PAREMPAAN KESKITTÄMISEEN

- Riittävä lepo, säännöllinen ruokarytmi ja ulkoilu parantavat keskittymiskykyä
- Keskittymistä häiritsevien asioiden minimointi (esim. puhelimen vieminen toiseen huoneeseen)
- Riittävästi taukoja ja vaihtelua tekemiseen
- Oman keskittymisen tunteminen: Tarvitsenko hiljaisuutta vai taustamelua? Keskitynkö parhaiten itsekseni vai muiden kanssa opiskellessa? Mihin aikaan vuorokaudesta on helpointa keskittyä? Kuinka pitkään jaksan keskittyä kerrallaan?

ALOITTAMINEN

Aloittaminen saattaa olla opiskelun vaikein vaihe, ja siksi se voi vaatia erityistä ponnistelua.

Syitä aloittamisen vaikeuteen voi olla monia:

- epävarmuus
- epätietoisuus
- motivaation puute
- mukavuudenhalu
- muutosvastarinta
- tietämättömyys
- vaativuus itseä kohtaan jne.

Jos huomaat, että opiskelussa aloittaminen on vaikeaa, olet jo pitkällä!



ALOITTAMISEN TAITOJEN HARJOITTELU!

- 1) Mieti, miten voit tehdä aloittamisesta mahdollisimman vaivatonta – esim. laita tietokone ja muut opiskeluvälineet etukäteen valmiiksi
- 2) Mieti, miten voit tehdä opiskeluympäristöstäsi mahdollisimman mukavan
- 3) Pidä työskentelyajan tavoite sopivan pienenä - aluksi esim. 10 min
- 4) Huomioi, että aloittamista on jo sekin, mikä ei välttämättä vielä näy konkreettina tuotoksena (esim. aiheeseen liittyvien kirjojen lainaaminen, tiedon kerääminen aiheesta) - anna tällekin vaiheelle arvoa!
- 5) LUO PALKITSEVIA MIELIKUVIA SIITÄ, KUN OLET SAANUT TEHTÄVÄN TEHTYÄ. POHDI, MITÄ HYÖTYÄ TAI ILOA SAAT SUORITUKSESTA, KUINKA PALKITSET ITSESI TYÖN SUORITETTUASI?
- 6) KIRJOITELMAN TEKEMINEN TARKOITTAÄ USEIN SITÄ, ETTÄ KIRJOITTAMINEN TAPAHTUU USEAMMASSA OSASSA. Joudut siis aloittamaan useamman kerran. JÄTÄ KIRJOITELMA SELLAISEEN KOHTAAN, JOSTA OSAAT JATKAA HELPOSTI SEURAAVALLA KERRALLA.

MOTIVAATIO

Motivaatio on voimaa ja energiaa, jonka avulla voimme suorittaa haluamiamme asioita.



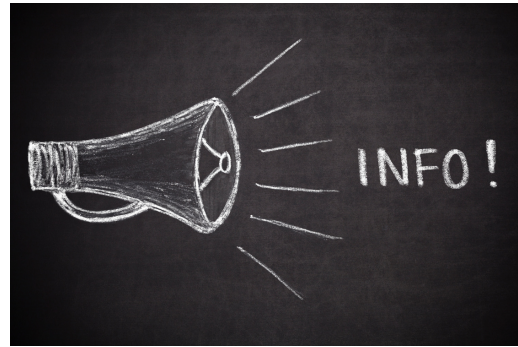
opiskelumotivaatiotaitojen oppiminen

- Mieti, mitkä syyt ovat vaikuttaneet motivaation heikkenemiseen
- Voiko näihin syihin itse jotenkin vaikuttaa? Voitko hakea tilanteeseen apua jostain (esim. opinto-ohjaus, opiskeluhuolto, opettajat, kaverit, vanhemmat)?
- Kun opiskelu ei maistu, mieti, miksi tätä teet, miksi olet lukiossa, mihin tähtäät – joskus lukio on ns. "välivaihe" ja keino saavuttaa muita tavoitteita ja unelmia

OPISKELUSTRATEGIAT:

YLEISTÄ TIETOA

OPPIMISESTA



- Hajauta oppiminen useille päiville. Tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin yöllä tai päiväunen aikana, joten hyödynnä tämä ja jaa opiskelu useammalle päivälle pienemmissä erissä.
- Muistele oppimaasi! Muisteleminen vahvistaa opittavaa asiaa.
- Pyri hahmottamaan laajoja kokonaisuuksia ja sitä, miten asiat liittyvät toisiinsa.
- Keksi esimerkkejä opittavista asioista
- Vaihtelu virkistää eli kokeile opitko paremmin, jos vaihtelet opiskeltavaa ainetta sen sijaan, että opiskelet sitä pitkän aikaa.
- Hyödynnä monikanavaisuutta (esim. kuuloa ja näköä)



strategia:

**SUUNNITELMA, JOLLA
PYRITÄÄN SAAVUTTAMAAN
TAVOITELTU PÄÄMÄÄRÄ**

OPISKELUSTRATEGIAT:

TENTTIKIRJAN

LUKEMINEN



1

Silmäile

- kirja läpi - hanki kokonaiskuva sisällöstä mahdollisimman nopeasti, kuitenkin ymmärtäen
- päähuomio on kirjan jäsennyksessä
 - takakannen tiivistelmä
 - alkusanat
 - sisällysluettelo
 - johdanto
 - tiivistelmät
 - loppusanat
 - pelkkä kirjan selailu sivu sivulta voi riittää
 - mieti, mitä tiedät asiasta ennestään

2 Lue

- kirja perusteellisesti
- otsikot ilmaisevat usein luvun olennaisen sisällön, ja niiden avulla voi laatia itselleen kysymyksiä
 - älä sivuuta kaavioita, joissa usein esitetään ja havainnollistetaan keskeisiä asioita
 - työstä asioita samalla mahdollisimman monipuolisesti
 - mieti, mihin asiat liittyvät ja miten ne liittyvät toisiinsa
 - miten asiat sopivat aiempiin tietoihisi
 - tee muistiinpanoja lukemastasi tai jos voit tehdä merkintöjä kirjaan, alleviivaa, korosta, tee sivumerkintöjä
 - voit kokeilla tehdä myös käsitekartan

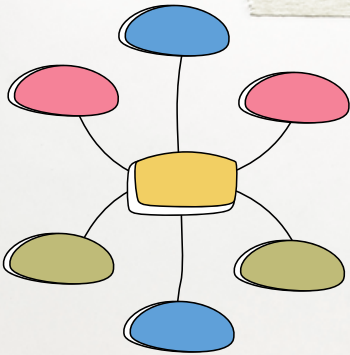
3 Kertaa

Erittäin tärkeä vaihe, ilman kertausta ja opeteltujen asioiden muistelemista 90 % opiskelusta asiasta unohtuu. Kertaaminen on aktiivista ja oppimisen kannalta tehokasta toimintaa, jossa palautetaan opittu asia ja näin vahvistetaan muistijälkiä. On hyvä, jos kerratessa joutuu hiukan pinnistelemaan. Kertaamista voi toteuttaa eri tavoin, esim. kerro asia omin sanoin, opeta se kaverille, tee tiivistelmä tai käsitekartta jne. Kertaaminen paljastaa myös ne kohdat, joita et vielä osaa/ muista ja joihin voit keskittyä osataksesi paremmin. Kertaaminen tehostaa oppimista.

OPISKELUSTRATEGIAT: MUISTIINPANOJEN TEKEMINEN

MUISTIINPANOT:

- JÄSENTÄVÄT TIETOA
- EDISTÄVÄT KOKONAISUUKSIEN HAHMOTTAMISTA
- HELPOTTAVAT ASIOIDEN PALAUTTAMISTA MIELEEN MYÖHEMMIN



Muistiinpanojen elementtejä ovat esim. värit, kuvat, lyhenteet, omat merkinnät, muististrategiat tai muistisäännöt, kirjainsanat ja mielikuvat

- HYVÄT MUISTIINPANOT OVAT JÄSENTYNEITÄ, SISÄLTÄVÄT OLENNAISET ASIAT, JA NE ON TEHTY OMIN SANAIN ITSEÄ VARTEN

OPISKELUSTRATEGIAT:

VIERAAT KIELET



- Opettele lauseita, jos taulukot ovat sinusta hankalia.
- Tee sääntö itsellesi omin sanoin.
- Mieti, miten opettaisit asian jollekin toiselle.
- Kielioppia voit harjoitella myös netissä esimerkiksi hakusanoilla "kielioppi + harjoituksia" tai "kielilinkkejä"

KIELIOPIN HARJOITTELU

KUULLUN YMMÄRTÄMINEN

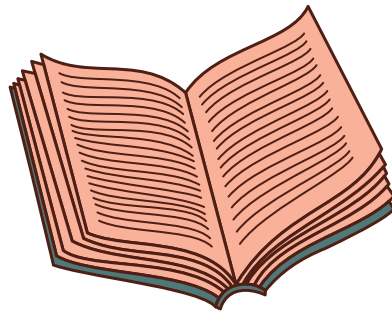
Pyri poistamaan kaikki häiritsevät tekijät ja keskity vain kuuntelemaan. Halutessasi voit sulkea silmäsi. Älä takerru yksittäisiin sanoihin, vaan pyri ymmärtämään suurempia kokonaisuuksia. Voit harjoitella kuuntelemalla:

- Ulkomaiset radiokanavat
- Televisio (esim. mieleiset tv-sarjat)
- Vieraskieliset podcastit
- Musiikki: Laita kappale soimaan ja seuraa samalla kappaleen sanoituksia esimerkiksi netistä hakusanoilla "lyrics" + kappaleen nimi
- Netti: Esimerkiksi hakusanoilla "oppiminen" + "kielet" tai "kuullun ymmärtäminen harjoitukset"



OPISKELUSTRATEGIAT:

VIERAAT KIELET



LUETUN YMMÄRTÄMINEN

Luetun ymmärtäminen lähtee sanojen ymmärtämisestä.

Harjoittele kuitenkin sitä, että kaikkia sanoja ei tarvitse ymmärtää, vaan käännä **olennaisimmat** sanat. Pyri pitkissä virkkeissä hahmottamaan tärkeimmät lauseenjäsenet eli subjektin, predikaatin ja objektin eli "kuka tekee mitä"

Kartuta sanavarastoa keräämällä itsellesi sanalistoja ja palauttele niitä mieleen säännöllisesti. Kirjoita sanat itsellesi vihkoon tai käytä harjoittelun apuna jotain sovellusta (esim. Quizlet). Jos otat tavoitteeksesi opetella yhden uuden sanan päivässä, olet vuodessa oppinut jo yli 300 sanaa! Opettele myös fraaseja.

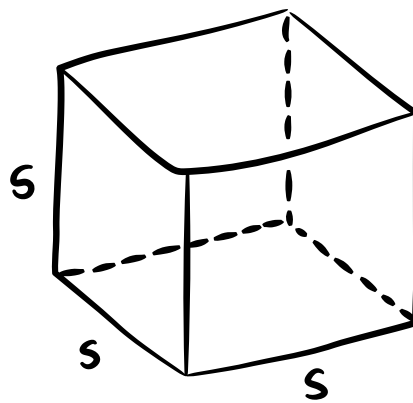
Lue erilaisia tekstejä. Lue aiheista, jotka kiinnostavat sinua. Voi lukea lasten kirjoja, lehtiä, blogeja, sarjakuvia jne. Pikku hiljaa sanavarastosi karttuu ja alat luottamaan taitoosi lukea vieraalla kielellä. Kun olet lukenut, pohdi, osaisitko kertoa ydinsisällön.

HARJOITTELU
TEKEE

mestarin!

OPISKELUSTRATEGIAT:

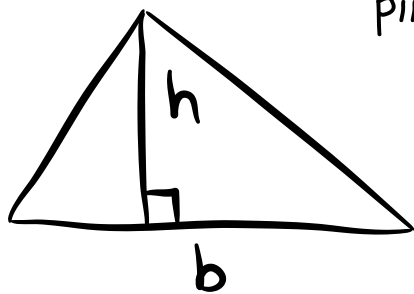
MATEMATIIKKA



$$V = s^3$$

Matematiikan oppiminen tapahtuu työtä tekemällä eli laskemalla laskuja säännöllisen sitkeästi kurssin alusta alkaen. Siedä myös se, että et aina heti osaa tai ymmärrä, mutta tavallisesti tavoitteellinen työ kyllä palkitaan.

Eräs tärkeä asia matematiikassa on ymmärtää, että matematiikan säännöt ovat pysyviä. Tietyt lainalaisuudet toimivat aina, vaikka luvut muuttuisivatkin. Esim. yhtälölaskuissa voi tehdä itselleen jonkun helpon yhtälön, jonka ratkaisuvaiheita voi hyödyntää vaikeammassakin vastaavanlaisissa laskuissa. Matematiikan taidot pohjautuvat aiemmin opittuun, joten kertaa asioita, joissa huomaat puutteita. Vahvista tarvittaessa myös peruslaskutoimitustaitojasi ja kokeile, hyödytkö siitä, jos sanallisissa tehtävissä luet kysymykset itsellesi ääneen tai piirrät asiat paperille.



$$A = \frac{1}{2}bh$$

OPISKELUSTRATEGIAT:

LOPUKSI

-Kokeile jotakin uutta oppimisstrategiaa, kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla.

-HYÖDYNNÄ OPETTAJILTA SAAMASI PALAUTE. KIINNITTÄMÄLLÄ HUOMIOSI KYSEISIIN ASIOIHIN, YLLÄT SEURAAVALLA KERRALLA TODENNÄKÖISESTI PAREMPAAN TULOKSEEN.

-Yhtenä osana oppimisprosessia kaikki kohtaavat myös takapakkeja ja epäonnistumisia. Hyväksy, että koet tällaisessa tilanteessa ikäviä tunteita. Ajan oloon nämä tunteet tulevat kuitenkin väistymään. Älä lannistu epäonnistumisista, vaan valjasta virheet oppimisen oppaiksi ja neuvonantajiksi. Katso pitkälle tulevaisuuteen ja luota siihen, että asioilla on tapana järjestyä. Pienet vastatuulet eivät laivaa käännä.

-MUISTA ANTAA ITSELLESI KIITOSTA PIENISTÄKIN ONNISTUMISISTA. PALKITSE ITSEÄSI PONNISTELEMISESTA. PUHU ITSELLESI LEMPEÄSTI JA ROHKaisevasti JA LUO MIELIKUVIA ONNISTUMISISTA.



LÄHTEET:

[HTTPS://DOCPLAYER.FI/3836583-OPPIMINEN-ON-TAITOLAJI.HTML](https://docplayer.fi/3836583-oppiminen-on-taitolaji.html)

[HTTPS://WWW.NYYTI.FI/BLOGI/OPISKELUMOTIVAATIO-MITAS-JOS-SEN-KADOTTAA/](https://www.nyyti.fi/blogi/opiskelumotivaatio-mitas-jos-sen-kadottaa/)

[HTTPS://WWW.NYYTI.FI/OPISKELIJOILLE/OPI-ELAMANTAITOA/](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/)

[HTTPS://WWW.OPETTAJANTIETOPALVELU.FI/MITENOPITAANTEHOKKAASTI.HTML](https://www.opettajantietopalvelu.fi/mitenopitaantehokkaasti.html)

[HTTPS://OPPIMISVAIKEUS.FI/ASSETS/FILES/2018/10/OPAS-SUJUVAMPAAN-OPISKELUUN.PDF](https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2018/10/opas-sujuvampaan-opiskeluun.pdf)

PÄIVÄNSALO, T-M. (2020). OPPIMISKOODI. KUINKA OPPIMINEN ONNISTUU. PS-KUSTANNUS

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA [HTTPS://WWW.RUOKAVIRASTO.FI](https://www.ruokavirasto.fi)

VORDERMAN, C (2017). OPISKELUTAIDOT. AUTA KOULULAISTA PAREMPIIN TULOKSIIN.

OPPAAN LAATINEET
ERITYISOPETTJA TEIJA JOKINEN JA
KOULUPSYKOLOGI SONJA REINI

2022