OPPIMISPÄIVÄKIRJAN TEKEMINEN KUNTOSALIHARJOITTELUSTA

Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen on periaatteessa yksinkertaista: harjoittelet, kuuntelet kehosi reaktioita harjoituksiin ja ajattelet oppimaasi ääneen – kirjoittamalla. Harjoittelun oppimispäiväkirjalle on tyypillistä, ettäteksti rakentuu vaiheissa: *suunnittelet harjoitukset, harjoittelet ja ajattelet,  suunnittelet harjoitukset, harjoittelet ja ajattelet…*  Yhdellä kertaa rykäistystä oppimispäiväkirjasta jää usein puuttumaan oppimispäiväkirjan paras anti: ajatusten hauduttelu ja vähittäinen kehittyminen. Ajatteluprosessin vaiheet ja uuden oivaltaminen saavat näkyä oppimispäiväkirjassa.

Seuraaviin kysymyksiin vastaaminen auttaa sinua pääsemään alkuun:

* *mitä uutta olen oppinut tai oivaltanut?*
* *mikä on tärkeintä?*
* *mitä johtopäätöksiä tästä voisi tehdä?*
* *mitä en vielä ymmärrä?*
* *mitä haluaisin kysyä?*
* *mihin tämä liittyy?*
* *miten tätä voisi soveltaa?*
* *miten tämä näkyy omassa elämässäni?*

Toisin kuin tavallisessa päiväkirjassa se, milloin kirjoitat, ei ole olennaista. Matkan pääkohdat ja oivallukset rytmittävät tekstiä. Käytä siis oppimispäiväkirjassasi sisältöihin liittyviä väliotsikoita.

Tekstinä oppimispäiväkirja on suhteellisen vapaamuotoinen ja henkilökohtaisempi, kuin monet muut koulussa kirjoitettavat tekstit.

**Kirjoittaminen voi edetä esimerkiksi näin:**

* Jäsentelet ja kokoat oppimiasi tietoja ja kuulemiasi ajatuksia
* Kirjoitat tärkeimpiä muistiin
* Ajattelet oppimaasi ja kehittelet ajatuksiasi kirjoittamalla
* Luet tekstisi läpi. Muokkaat ehkä hieman, lisäät ajatuksen sinne & tänne.
* Teksti on valmis palautettavaksi.