



Oppimisen tehostaminen

ajanhallinta ja tehokkaat opiskelutavat





Opiskelijan vuorokausi (ideaali)

Opiskelu (1/3)

Vapaa-aika (harrastukset, kaverit ym.)

(1/3)

Lepo (1/3)

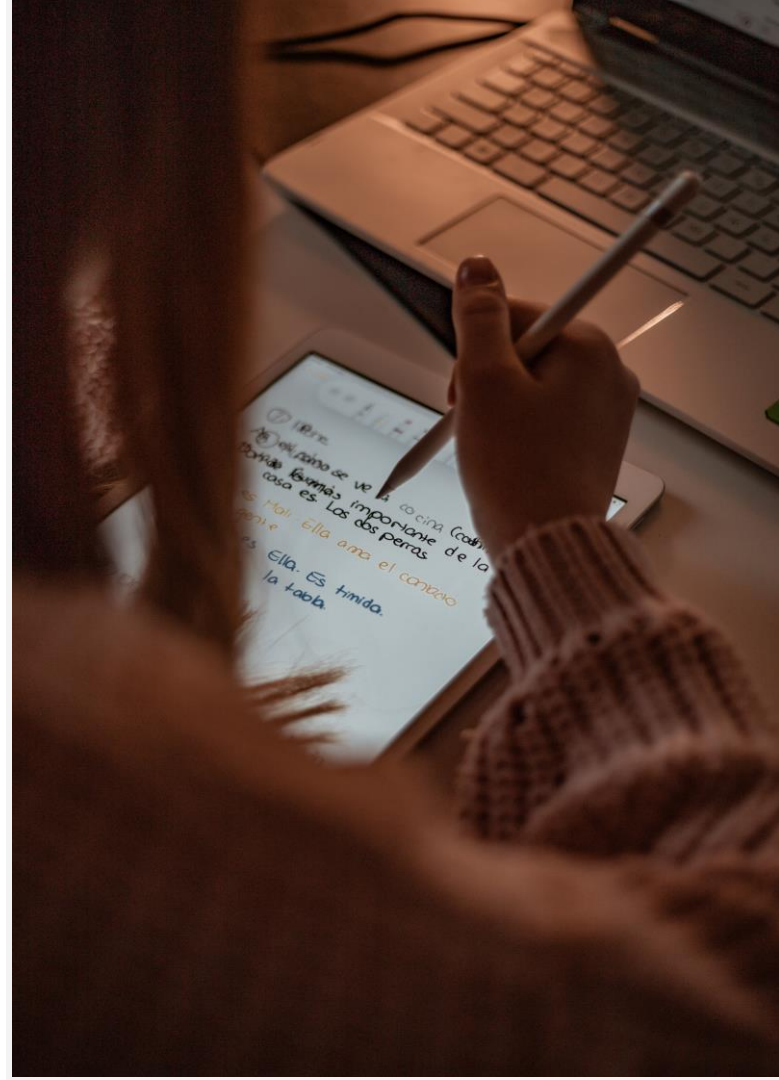
-- > tasapainotus





Lukio-opiskelu koostuu

- oppitunneista
- päivittäisistä kotitehtävistä ja lukuläksyistä
- muista arvioitavista töistä, esimerkiksi kotiesseitä, -kirjoitelmista, projekteista, esitelmien valmistelusta jne.





Oppiminen on asioiden ymmärtämistä ja sisäistämistä

- Laajojen kokonaisuuksien sisäistäminen ei tapahdu hetkessä.
- Tehokkainta on opiskella pieninä paloina koko jakson ajan.
- Hyvin sisäistetty on nopea palauttaa tarvittaessa mieleen.





Käytä opiskeluaika tehokkaasti – opiskeluvinkkejä

- Keskity oppitunnilla pelkästään opiskeltavaan asiaan (vähentää iltatyön määrää) – muut asiat välitunnilla.
- Opiskele säännöllisesti koulupäivien jälkeen (kotitehtävien tekoa ja kirjan kappaleiden lukemista).
 - Hajauttaminen koko jakson ajalle vähentää arviointiviikon työmäärää.
 - Pidä kiinni annetuista määräajoista, vältät tehtävien kasaantumisen.
 - Suunnittele ajankäyttösi etukäteen, myös itsellesi sopiva tauotus.
 - Hyödynnä koulussa hyppytunnit, käytä opiskeluun.



Käytä opiskeluaika tehokkaasti – opiskeluvinkkejä

- VALVO ITSE KESKITTYMISTÄSI
etenkin kotona opiskellessasi.
Keskity opiskeluun
varaamanasi aikana
pelkästään opiskeltavaan
asiaan ja laita muut asiat
sivuun (*puhelin!*).





Muista perusasiat

Lepo – ravinto – liikunta, ulkoilu

