



TUTORHOUSE

# Näin valmistaudut yläkoulun kokeeseen

8 OPISKELUTEKNIKKAVINKKIÄ

YLÄKOULULAISILLE

©TutorHouse – [www.tutorhouse.fi](http://www.tutorhouse.fi)

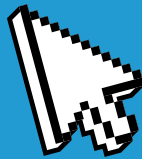




TUTORHOUSE

*Äsh! Eikö koe mennyt niin hyvin kuin olisit toivonut? Olisiko arvosanoissa kohentamisen varaa?*

*Pää pystyyn – ratkaisu voi löytyä opiskelutekniikan parantamisesta. Aloita näistä ja lue lisää [TutorHousen sivuilta!](#)*





## 1. MERKITSE KOEPÄIVÄT KALENTERIIN

Merkitse kalenteriin näkyvästi tulevat koepäivät. Mieti, montako viikkoa sinulla on aikaa ja mitä pitäisi vielä opiskella.

Jos käytät sähköistä kalenteria, joka näkyy myös kännykässä, näet yhdellä vilkaisulla, minkä verran koulu, vakioharrastukset ja muut menot vievät yhteensä aikaa. Näin saat kokonaiskäsityksen ajankäytöstäsi.

Tee itsellesi välitavoitteita. Päätä, että luet tänään esimerkiksi tietyt historian kirjan kappaleet tänään ja loput huomenna. ”Selailen vähän hissian kirjaa” ei ole riittävän tarkka tavoite. Huolehdi kuitenkin, että tavoitteet ovat sinulle sopivan kokoiset.

**Voit pyytää apua vanhemmiltasi aikatauluttamiseen.**



## 2. SELAA KOEALUE LÄPI

Ota rauhassa koealue haltuusi. Selaile kirjaa ja mieti, mitkä asiat jo osaat ja mitkä taas eivät ole niin hyvin hallussa.

Oppimista voi edistää myös se, että käyt ennen lukemista läpi sisällysluettelon tai tietyn kappaleen otsikot ja kuvat. Katso vinkit eri muistiinpanotekniikoihin [tästä](#).

Jos vastaan tulee outoja termejä, selvitä niiden merkitys heti lukemisen aikana, niin ymmärrät paremmin kokonaisuuden.

**Tee lukemisen jälkeen kappaleen sisällöstä esimerkiksi tiivistelmä tai kirjoita paperille esiin nousseita kysymyksiä ja etsi niihin vastaukset.**



## 3. ALOITA LUKEMINEN AJOISSA - KERTAA VAIKEIMPIA KOHTIA

Käy koealue läpi rauhassa hyvissä ajoin. Keskity etenkin niihin kohtiin, jotka totesit vaikeiksi luku-urakan alussa. Älä jätä kuitenkaan kertausta aivan viime tinkaun. Viimeisenä iltana kannattaa keskittyä vain kaikkein tärkeimpiin asioihin, ettei paniikki iske.

Hyödynnä monipuolisesti oppikirjojen tiivistelmiä tai kertaussivuja. Hankalia kohtia, käsitteitä, uusia sanoja tai keskeisiä kohtia voi kerätä vaikka post-it-lapuille, ja laittaa ne näkyvälle paikalle omassa huoneessa. Voit myös ottaa post-it-laput mukaan, jos haluaa käydä ne läpi vielä ennen koetta.

**Haluatko lukea lisää? Käy tutustumassa Kertaamisen ABC:hen TutorHousen sivuilla.**

<http://www.tutorhouse.fi/blogi/kertaamisen-abc-nain-lukiassa-opitut-asiat-javät-mieleen>



#### 4 . P I D Ä T A U K O J A

Jos edessä on pitkä lukuputki, pidä lyhyt tauko kerran tunnissa ja käy vaikka ulkona haukkaamassa happea. Aivot tarvitsevat sitä, ja opiskelu sujuu taas paremmin.



#### 5 . P E R U S T A " T S E M P P I P O R U K K A "

Ystävistä ja kavereista saa kaivattua apua opiskeluun. Voit esimerkiksi perustaa yhden tai kahden ystäväsi kanssa "tsemppiporukan", jossa kukin kannustaa toisiaan eteenpäin. Entä voisitko opettaa kavereillesi jotain, mitä sinä osaat mutta he eivät? Toisten opettaminen on hyvä tapa kerrata asioita myös itselleen.

Kokeiden jälkeen voitte palkita itsenne jollain mukavalla tavalla.



#### 6 . U N O H D A P U H E L I M E S I H E T K E K S I

Älypuhelin on koukuttava vempale, se on pakko myöntää. Kyllä, sitä voi käyttää opiskelua edistävään tiedonhakuun, mutta se voi myös viedä keskittymistä pois itse opiskelusta.

Varsinkin jos edessä on paljon opiskelua, jätä puhelin vaikka toiseen huoneeseen ja laita se äänettömälle. Näin et tunne houkutusta vilkuilla kaverien WhatsApp- tai Instagram-päivityksiä koko ajan. Voit pitää esimerkiksi kerran tunnissa viiden minuutin mittaisen "some-tauon".



#### 7 . U S K O I T S E E S I !

Aina kokeeseen lukeminen ei tunnu kovin mielenkiintoiselta. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettet voisi saada hyvää arvosanaa.

Kannattaa uskoa itseensä! Ehdit varmasti vielä parantaa, vaikka edellisen kokeen arvosana ei olisikaan ollut paras mahdollinen. Hyvin mennyt koe parantaa itsetuntoa ja innostaa opiskelemaan ahkerasti myös muissa aineissa.



## 8. MUISTA: KUNNON YÖUNI JA LIIKUNTA EDISTÄVÄT OPPIMISTA

Nuku riittävästi ja liiku säännöllisesti. Unessa aivot käyvät läpi uudelleen päivän aikana opittua, jolloin oppiminen tehostuu. Muista myös syödä ja juoda tarpeeksi! Energiajuomia ei kannata juoda liian myöhään illalla. Myös liian myöhäinen liikuntatreeni voi viivästyttää nukahtamista.

Unen tarve on melko yksilöllistä, mutta [Mannerheimin Lastensuojeluliiton mukaan](#) murrosikäinen tarvitsee noin 10 tuntia unta yössä.



### *Kerrataan vielä:*

- Merkitse koepäivät kalenteriin
- Selaa koealue läpi
- Aloita lukeminen ajoissa – kertaa vaikeimpia kohtia
- Pidä taukoja
- Perusta ”tsemppiporukka”
- Unohda puhelimesi hetkeksi
- Usko itseesi!
- Muista kunnon yöuni ja liikunta edistävät oppimista

# Autamme oppimisessa – nyt motivaatio ja arvosanat ylös! Tarjoamme oikeat opet ja tyytyväisyystakuun.

Ota lisäopetusta vaikka kerran viikossa ja näet pian tuloksia. Valitse sinulle sopivin lisäopetuksen tapa koulupäivän jälkeen, viikonloppuna tai loma-aikana:

- **Yksityisopetus** – opetusta tarjolla opetustiloissamme ja kotona pääkaupunkiseudulla ja Tampereella sekä online kautta kaikkialle Suomeen
- **Pienryhmäopetus** – pienryhmäkursseja eri oppiaineista, myös online

👉 Tutustumistarjous uusille asiakkaille: **-20%** ensimmäisestä yksityisopetuskerrasta.\*  
Voit päättää sen jälkeen jatkosta.

\*Kun jätät yhteydenottopyynnön, mainitse koodi  
OPISKELUTEKNIikkaOPAS.

## TYTYVÄISYYS- TAKUU

Katso mitä  
tyytyväisyystakuu  
tarkoittaa »



Jos haluat prepata opiskelutekniikkasi, apua saat esimerkiksi TutorHousen [opiskelutekniikkakursseilta](#)

Soita meille niin kerromme lisää tai ota yhteyttä lomakkeella

**JÄTÄ TÄSTÄ YHTEYDENOTTOPYYNTÖ**

Kiinnostuitko?

**Soita ja kysy lisää 020 795 9580**



**TUTORHOUSE**