



Opiskelutekniikka



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Diak OULU

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN

Pomodoro-tekniikka

Pomodoro tarkoittaa italiaksi tomaattia. Pomodoro -tekniikan taustalla on ajatus työskentelyn jakamisesta selkeästi tehokkaaseen työskentelyaikaan ja taukoihin.

Käytännössä se tarkoittaa tätä:

1. Valitse tehtävä
2. Säädä ajastimeen 25 minuuttia
3. Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin soi
4. Kirjaa lyhyesti ylös, mitä teit
5. Pidä viiden minuutin tauko
6. Neljän ”tomaatin” jälkeen pidä pidempi tauko (15–30 minuuttia)

Tekniikka on tehokas, koska 25 minuuttia on melko lyhyt aika, jonka yleensä jaksaa keskittyä. Viisi minuuttia puolestaan on sen verran lyhyt tauko, että ajatus ei ehdi harhautumaan kovin kauaksi.

Voit käyttää ajan ottamiseen esimerkiksi kännykän ajastinta.

Lisää opiskelutekniikoita

Opitun testaaminen

Käsitteiden määrittely

Sanakokeet vieraissa kielissä

Vuosiluvut ja keskeiset historialliset tapahtumat

Hajautettu harjoittelu

Pilko opiskeltava asia riittävän pieniin osiin.

Jaa opiskeltava alue useammalle eri päivälle.

Intervalliharjoittelu

Opiskele useampaa ainetta päivän aikana.

Järjestele opiskeltava asia sopivan kokoisiin alueisiin.

Varmista, että osaat asian ennen seuraavaan aiheeseen siirtymistä.

Pysähtyminen ja opitun kertaaminen

Pysähdy säännöllisesti pohtimaan, oletko ymmärtänyt lukemasi.

Voit pohtia asiaa seuraavien kysymysten avulla:

Mitä lukemassani tekstissä kerrottiin?

Mikä oli tekstin keskeinen asia?

Miten asiaa perusteltiin?

Yhdessä harjoittelu

Kerro kaverille, mitä olet lukenut ja oppinut.

Keskustelkaa ja pohtikaa yhdessä kaverin kanssa oppimastanne aiheesta.

Pyydä kaveria kuulustelemaan.



Ajankäytön hallinta

Mihin aikasi kuluu?

Kirjaa lukujärjestykseen asioita, joita teet päivittäin:

koulupäivän pituus

läksyihin menevä aika

harrastukset

perheen ja ystävien kanssa vietetty aika

ruutuaika

Ota aikataulussasi huomioon ruokailut.

Huomioi myös lepoon ja nukkumiseen käyttämäsi aika.

Mieti, meneekö johonkin aikaa liikaa ja jääkö jokin tekeminen pois kokonaan.

Mikä oli pahin aikasyöppösi?

Paljonko siihen menee aikaa?

Mihin aikasi kuluu?

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
08-09						
09-10						
10-11						
11-12						
12-13						
13-14						
14-15						Sunnuntai
15-16						
16-17						
17-18						
18-19						
19-20						
20-21						



Ajankäytön hallinta

Miten haluaisit aikaasi käyttää?

Merkkaa kellotauluun ne asiat, joihin haluaisit aikaasi käyttää.

Vertaa viikkolukujärjestyksen ja kellotaulun aikatauluja keskenään.

Huomaatko eroja viikkolukujärjestyksen ja kellotaulun aikataulujen välillä? Millaisia eroja?

Teitkö muutoksia viikkolukujärjestykseen?
Millaisia muutoksia?

Miten huomioit palautumisen ja riittävän unen aikataulutuksessa?

