



# Kalenterointi



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Vinkkejä ajanhallintaan

Kalenteri antaa hyvän pohjan muistin avuksi:

- paperinen kalenteri
- sähköinen kalenteri
- joku muu esim. bullet journal



Merkitse kalenteriin eri väreillä kokeet, tehtävien palautuspäivät, harrastukset ja kaikki sovitut menot. Miten paljon aikaa jää jäljelle koulutehtäviä varten?

Ajankäytön hallinta helpottaa arkea.

Kalenterissa tulisi olla myös tyhjää ja joustovaraa.

Kun olet hahmottanut jakson aikataulut kokonaisuutena ja olet varannut kalenteristasi aikaa omalle opiskelullesi, on aika aikatauluttaa opiskelua. Milloin pitää aloittaa ruotsin kirjoitelma, jotta se on ajoissa valmis? Kuinka monta sivua pitää lukea mihinkin kokeeseen?

Tehtävä: kirjaa kolmen päivän aikataulusi, jossa huomioit kaikki ne toiminnot, joita teet vuorokaudessa. Huomaatko aikasyöppöjä? Meneekö johonkin liikaa aikaa tai voitko jättää jotain tekemisistäsi pois? Jos aikatauluun pitää tehdä muutoksia, miten sen voi toteuttaa?



Muista tauot!

- liiku itsellesi mieluuisalla tavalla (1h/pvä)
- nuku riittävästi (8h)
- syö säännöllisesti, nauti syömisestä ja valitse aterioille marjoja, hedelmiä tai kasviksia



LISÄÄ  
VINKKEJÄ:





# Itsetunto



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak** OULU

# Vinkkejä itsetunnon vahvistamiseen

## Itsetuntemus

- tunnista omat arvot, tarpeet ja tavoitteet
- tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittely
- omien arvojen mukaan eläminen lisää muutoksensietokykyä

## Itsemyötätunto

- kohtele itseäsi lempeästi
- pyri olemaan itsesi paras ystävä
- pyri tuntemaan kiitollisuutta joka päivä
- pyri pitämään sisäinen äänesi ystävällisenä

## Itsetunto

- ole oma itsesi
- pidä kiinni omista rajoista
- luota itseesi
- arvosta itseäsi ihmisenä
- elämäsi on arvokas ja ainutkertainen

## Itsekritiikki

- älä pelkää epäonnistumista
- itsekritiikkiä voi tietoisesti vähentää

## TEE TESTI:

<https://www.opopassi.com/itsetuntemus>

Itsetunto ja itsetuntemus ovat yhteydessä opiskelumotivaatioon. Hyvä itsetunto mahdollistaa joustavan ja vastaanottavaisen ajattelun.



# Muististrategiat



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak** OULU

# Vinkkejä muistitratologioihin

Opiskellessa on tärkeää pitää itsensä hyvässä kunnossa ja hyvällä mielellä:

- riittävä uni
- mielekäs liikkuminen
- monipuolinen syöminen
- oman kehon ja mielen kuuntelu
- taukojen pitäminen
- "work smart, not hard"

Muistiaan voi harjoittaa kuten kehoaan. Ethän osallistu maratonin juoksuunkaan ilman harjoittelua.

Kehitä myönteisiä tunteita. Pidä mielesi avoimena. Ajattele positiivisesti.

Mielen ja kehon aktiivinen käyttö auttavat asioiden muistamisessa. Sosiaaliset harrastukset esimerkiksi monipuolinen liikkuminen, tanssiminen, musiikki, käsityöt sekä kortti- ja laitalapelit tukevat muistia.

Liikkuminen parantaa kognitiivista suorituskykyä ja on varsinainen muistilääke!

Omien vahvuuksien hyödyntäminen muistitratologioiden käyttämisessä:

- tarinallistaminen
- musiikki
- piirtäminen, värit
- kaaviot, diagrammit

Todellinen oppiminen on aivan jotain muuta kuin lista muistitekniikoita. Niistä voi kuitenkin olla hyötyä.

Lähde: Uuden ajan muistikirja



# Opiskelutekniikat



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak** OULU

# Vahvista opiskelutekniikkaa

Hajauta oppimista!

Jos aiot opiskella jotain asiaa neljä tuntia, jaa neljätuntinen neljälle eri päivälle. Aivoille jää enemmän aikaa rakentaa opitusta asiasta muistijälkiä.

Pidä tauko luettuasi tunnin ajan:

- lyhyet päiväunet
- pyrähdys pihalla
- kertaus

Testaa itse oppimaasi:

- netissä on sanakoepelejä
- tee itse muistipelikortit esim. kemiallisista kaavoista
- kaverin kanssa

Lukemisen SSMK-tekniikka

- Silmäile
- Syvenny
- Muistele
- Kertaa

Tutustu Pomodoro-menetelmään.

Opittavan asian

pilkkominen ja vaihtelu

- max. 60 min samaa asiaa
- konkreettiset esimerkit
- eri aistien käyttö
- erilaiset esittämisen tavat, kuten miellekartta, aikajana ja lukusuora
- Lopuksi kokoa kokonaisuuden pääkojdat

Lukemisen apuvälineet:

- Erilaisten oppijoiden liiton verkkosivuilla paljon hyödyllistä materiaalia kaikille opiskelijoille
- värikoodaa tekstiä: keltaisella vuosiluvut, vihreällä henkilöt jne.

Taustojen

ymmärtäminen

- miksi kysymykset
- omien tiedon puutteiden havaitseminen

Kielen eri osa-alueiden

harjoittelu: sanasto, kielioppi, lukeminen, kirjoittaminen, kuunteleminen, puheen tuottaminen (omat vahvuudet ja haasteet)





# Opiskeluvalmiudet



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



ODL

Diak OULU

# Vinkkejä opiskeluvalmiuksien kehittämiseen

## Keskittyminen:

- Yhden asian tekeminen kerrallaan
- Kiireen tunteesta irti päästäminen
- Opiskeleminen omaa oppimista parhaiten tukevassa ympäristössä (koti, kirjasto ym.)
- Keskittymistä tukevien asioiden hyödyntäminen (esim. hyvä vireystila, pieni liikehdintä, tietoinen motivaation ylläpitäminen)
- Tavoitteen ja aikataulun selkeänä pitäminen
- Opiskelun jaksottaminen ja riittävä tauottaminen

## Asenne vaikuttaa! Miten sinä asennoidut?

- muuttumattomuuden asenne: ajatellaan älykkyyden olevan pysyvä ominaisuus
- kasvun asenne: halu kohdata haasteita, vastoinkäymiset eivät murena itsetuntoa, kasvun asenteella pärjää

- Elämän tasapaino ja aivojen hyvinvointi
- Levon, ravinnon, liikunnan, harrastusten ja ihmissuhteiden merkitys oppimiselle
- Mielen terveyden ongelmien ja vaikean elämäntilanteen vaikutus opiskeluun ja oppimiseen

Merkityksellisyyden etsiminen ja sen löytäminen voi auttaa motivoitumaan opiskeluun.

Motivaation ylläpitämisessä myös omien vahvuuksien hyödyntäminen voi auttaa.

Motivaatio on alati muuttuva, eikä se pysy aina samalla tasolla. Välillä motivaatio on vahvaa ja kaikki tekeminen tuntuu miellyttävältä, välillä taas ei kiinnostaisi opiskelu ollenkaan.



# Oppimaan oppiminen



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Diak OULU

# Vinkit oppimisen tehostamiseen

Motivaation merkitys oppimiseen:

- omat vahvuudet oppijana
- omat haasteet oppijana
- sisäinen ja ulkoinen motivaatio
- millaisia tunteita omaan oppimiseeni liitty?
  - vinkki: myönteiset tunteet voivat edistää oppimista :)

Millainen oppija olen?

Tee testi:



Mitä oppiminen on?

Mitä tarkoitetaan opiskelutaidoilla?

Omat vahvuudet oppijana. Missä olen hyvä? Mistä asioista innostun? Millaisista asioista minua on kehattu?

Omat haasteet oppijana. Mikä tuntuu vaikealta?

Omat oppimiskokemukset, oppimiseen liittyvät tunteet ja opiskelutavat

Voisinko opiskella jonkun kanssa yhdessä? Keneltä voisin saada tukea ja oppimista edistävää palautetta?

Fyysinen perushuolto ja mielenhyvinvointi oppimisen tukena:

- liikkuminen
- ravitsemus
- uni
- sosiaaliset suhteet



Taitava oppija on strateginen

- ottaa vastuun omasta oppimisestaan
- on aktiivinen
- tarkkailee, arvioi ja säätelee ajatteluaan, motivaatiotaan, tunteitaan ja käyttäytymistään
- asettaa sopivia tavoitteita
- sosiaalisissa tilanteissa oppiminen on syvällistä
- vertaisuus ja yhteisöllisyys

Lue lisää:





# Psyykkinen tuki



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Vinkit psyykkiseen tukeen

Tauotus ja palautuminen  
Oman jaksamisen rajat ja levon merkitys  
Stressiherkkyys ja stressaantumisen tunnistaminen

Uupunut opiskelija ei opi!

## Fyysinen perushuolto

- uni
- ravitsemus
- liikkuminen
- sosiaaliset suhteet

Mikä on uupumuksen ja väsymyksen ero?  
- uupumus ei mene ohi nukkumalla

Univaikeudet, unettomuus, väsynyt olo nukkumisesta huolimatta

Missä ympäristössä on paras opiskella?  
Millainen ympäristö palauttaa stressistä?  
Auttaako palautumisessa esim. liikunta tai musiikki?

Tee itsellesi mieluisia asioita



# Tunnetaidot



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak** OULU

# Vinkkejä tunnetaitojen vahvistamiseen

Millaisia tunteita koet koulupäivän aikana?  
Millä tavalla tunteet vaikuttavat oppimiseesi ja arkeesi koulussa?

Milloin koet onnistuvasi koulussa? Mitä tunnet silloin?  
Milloin koet epäonnistuvasi koulussa? Mitä tunnet silloin?

Jos olet aikeissa tehdä isoja elämäsi koskevia päätöksiä, tarkista, että olet:

- nukkunut hyvin
- syönyt riittävästi
- liikkunut itsellesi mieluisalla tavalla
- viettänyt aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa

Mieti, mistä asioista ärsyynyt helposti.  
Miten voit hyödyntää omia vahvuuksia tunteiden säätelyssä? Esimerkiksi huumori voi toimia hyvänä keinona hankalassa tilanteessa.

Positiivinen mieli ja positiiviset ajatukset auttavat oppimista. Pyri myönteiseen ajatteluun ja vaali hyvää mieltäsi fyysisellä perushuollolla

Tunteiden säätelyn taitoa voi vahvistaa!

Oletko kenties tunteiden ylisäätelijä vai alisäätelijä?  
Ylisäätelijä tukahduttaa tunteensa heti alkuunsa. Ylisäätelijällä voi olla haasteita ymmärtää itseään ja toisia ihmisiä. Alisäätelijällä tunteet räiskyvät toiminnaksi ilman hallintaa. Tämä voi aiheittaa haasteita ihmissuhteissa.

Tunteita voi säädellä sekä kehon että mielen avulla. Testaa mielikuvaharjoittelua tai kehosi rauhoittamiseen.