

Lukusuunnitelma

Lukusuunnitelman teko ja suunnitelmassa pysyminen



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU



Lukusuunnitelman teko

- **Valitse itsellesi sopiva kalenteri**
- **Mieti tavoitteesi**
- **Tee lukulista**
- **Käy lukulista läpi ja merkitse osaamisesi**
- **Mieti lukemisen järjestys**

- Kalenterin täyttäminen
 - Välttämättömät menot
 - Vapaa-ajan menot
 - Kirjoitukseen lukeminen

- Lukusuunnitelman arviointi ja muokkaaminen

Esimerkki syksyn lukusuunnitelmasta

	Ma 15.08.	Ti 16.08.	Ke 17.08.	To 18.08.	Pe 19.08.
08:15	1: wENA13.4 PRM 42049				
09:45	2: wPS06.1 RNI 41035	5: wMAA10.4 STO 41069			5: wMAA10.4 STO 41069
11:15	psykologian kertaus koululla	7: wENA09.5 PRM 42049	englannin yo-kertaus	1: wENA13.4 PRM 42049	7: wENA09.5 PRM 42049
	lounas	lounas	lounas	lounas	lounas
13:15		1: wENA13.4 PRM 42049	matikan läksyjien teko koululla	2: wPS06.1 RNI 41035	
14:45	psykologian kertaus	2: wPS06.1 RNI 41035	7: wENA09.5 PRM 42049	5: wMAA10.4 STO 41069	
16:00					
17:00				treeni	kaverit
19:00	treenit	treenit	vapaailta omille mukaville asioille		

Esimerkki kevään lukuloman lukusuunnitelmasta

Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
8:00-9:00							
9:00-10:00	matematiikka kertaus	matematiikka	matematiikka kertaus	matematiikka	matematiikka kertaus	VAPAA	
10:00-11:00	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	VAPAA	Katson alkavan viikon lukusuunnitelman
11:00-12:00	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	VAPAA	VAPAA
12:00-13:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	VAPAA	VAPAA
13:00-14:00	englannin kertaus	äidinkieli kertaus	englanti	äidinkieli	englanti	VAPAA	VAPAA
14:00-15:00	englanti	äidinkieli	englanti	äidinkieli	englanti	VAPAA	VAPAA
15:00-16:00						VAPAA	VAPAA
16:00-17:00	LEPOA	LEPOA	LEPOA	LEPOA	LEPOA		
17:00-18:00							

Abin fyysinen perushuolto





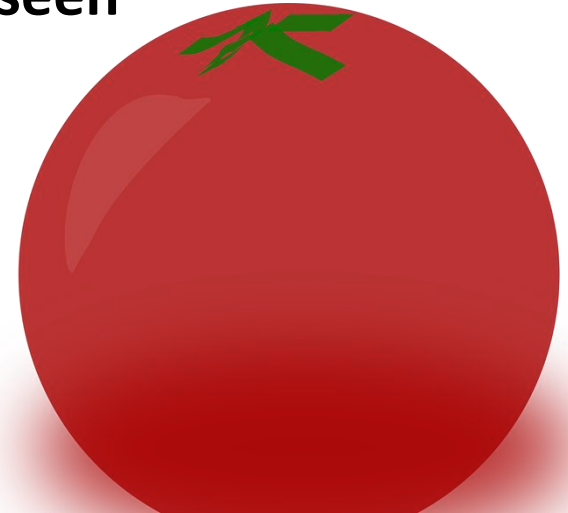
Rutiinit, aloittamisen tärkeys
ja motivaatio

Pomodoro-tekniikka

Pomodoro -tekniikassa **työskentely jaetaan selkeästi tehokkaaseen työskentelyaikaan ja taukoihin**. Käytännössä se tarkoittaa tätä:

- 1. Valitse tehtävä tai luettava aine**
- 2. Sääda ajastimeen 25 minuuttia**
- 3. Lue keskeytyksettä, kunnes ajastin soi**
- 4. Kirjaa lyhyesti ylös, mitä luit**
- 5. Pidä viiden minuutin tauko**
- 6. Kolmen tai neljän ”tomaatin” jälkeen pidä pidempi 30 min tauko**

- Voit käyttää ajan ottamiseen esimerkiksi kännykän ajastinta tai vaikka munakelloa.



Oletko kokeillut näitä opiskelutekniikoita?

- **Opitun testaaminen**

- Esim. käsitteiden määrittely, sanakokeet vieraissa kielissä, vuosiluvut ja keskeiset historialliset tapahtumat

- **Hajautettu harjoittelu**

- Pilko opiskeltava asia riittävän pieniin osiin ja jaa opiskeltava alue useammalle eri päivälle

- **Intervalli harjoittelu**

- Opiskele useampaa ainetta päivän aikana, järjestele opiskeltava asia sopivan kokoisiin alueisiin ja 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
- Keskustele ja pohdi yhdessä kaverin kanssa oppimastanne aiheesta
- Pyydä kaveria kuulustelemaan

RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?
Nautitko ruuasta?
Kenen kanssa söit?

UNI JA LEPO

Heräsitkö pirteänä?
Ehditkö rentoutua ja levätä?
Olitko liian myöhään somessa?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millainen mielialasi oli?
Jaksoitko kuunnella ystävää?
Kenen kanssa vietit aikaa?



LIIKUNTA JA KEHON KUUNTELU

Miten liikutit päivän aikana?
Millainen liikunta tekee hyvää?
Mitä kehosi tarvitsee?

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Mitä hauskaa teit tänään?
Mikä on sinusta kaunista?
Mikä rentouttaa sinua?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Mikä sinulle on tärkeää?
Millaisia valintoja teit päivän aikana?