

# OPISKELUTEKNIikka

Valmennuskeskus.fi



# VALMENNUS- KESKUS



- Perustettu vuonna 1975
- Valmennuskurssit yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen valintakokeisiin
- Abikurssit
- Opiskelutekniikkakurssit
- KOTI –kurssit ja verkko-opiskelu, etä- ja itseopiskelumateriaalit



# OPPIMISEN PORTAAT



# 1. TAVOITTEEN ASETTAMINEN, MOTIVAATIO, ASENNE

- Miksi olen ryhtynyt tähän ja teen tätä hommaa?
- Mieli tarvitsee:
  - Pitkän tähtäimen tavoitteita
  - Lyhyen tähtäimen tavoitteita -> **palkinto**
  - Välitavoitteet auttavat pilkkomaan
- Miksi eri aineisiin kannattaa satsata?
  - Huomioidaan jatko-opintojen lähtöpisteissä
  - Voi tulla vastaan yllättävissä paikoissa/hakukohteissa

# 1. TAVOITTEEN ASETTAMINEN, MOTIVAATIO, ASENNE

- Määrittele **itse** tavoitteesi & mieti *mitä ajattelet omista tavoitteista*
- Tee tavoitteistasi konkreettisia, kirjaa ylös
- Motivaatio-ongelmat
  - ”motivaatio on sitä, että unelmien ylle vedetään työhaalarit”

*Menestys - työnteko vai lahjakkuus?  
osaamisen katto vs. mahdollisuudet*

# 2 MIND-SETS

**FIXED mind-set:**  
intelligence is static.

This leads to a desire to look smart and therefore a tendency to...

**CHALLENGES**

...avoid challenges



**OBSTACLES**

...give up easily



**EFFORT**

...see effort as fruitless or worse



**CRITICISM**

...ignore useful negative feedback



**SUCCESS OF OTHERS**

...feel threatened by the success of others



**As a result,** they may plateau early and achieve less than their full potential.

All this confirms a **deterministic view of the world.**

**GROWTH mind-set:**  
intelligence can be developed.

This leads to a desire to learn and therefore a tendency to...

...embrace challenges

...persist in the face of setbacks

...see effort as the path to mastery

...learn from criticism

...find lessons and inspiration in the success of others

**As a result,** they reach ever-higher levels of achievement.

All this gives them a **greater sense of free will.**

## 2. LUKU- SUUNNITELMA JA AIKATAULU

- Millainen olet ajankäyttäjänä?



# SUUNNITTELU





## AJANKÄYTÖN SUUNNITTELU JA HALLINTA

- Selvitä käytettävissä oleva aika ja jaa se luettavien aineiden/kirjojen suhteen, **joustavuus!**
- Mieti mikä lukurytmi sopii sinulle parhaiten
- Laadi aikataulu ja pysy siinä - *soveltaminen*
- *Tehokas lukuaika?*
- **Sijoita tärkeimmät tai vaikeimmat ja tylsimmät aikaiseen ajankohtaan**



# TAUOTUS JA KERTAAMI- NEN

- Lukusuunnitelma ja lukemisen jaksottaminen parantavat keskittymiskykyä
- Jaa lukuaikasi 20-50 minuutin jaksoihin
- Pidä lukujaksojen välillä 2-5 minuutin tuumatauko: mahdollisuus työstää opittua ja ehkäistä väsymystä
- Luo selkeä rakenne päivän työosuuksille ja tauoille
- Lopuksi pohdi mitä opit
- Aivojen tuuletus



### 3. TYÖNTEKO JA KESKITTYY- MINEN



- Opiskeluympäristö
- Hyödynnä virkein hetkesi
- Selvennä itsellesi: mitä aihetta työstät, kuinka aihe liittyy aiemmin opiskeltuun
- Laatu korvaa määrän
  - Asian sisäistäminen
  - Keskittyminen

# OPPIMISEN PORTAAT



# MITÄ OPPIMINEN ON?



- Pinnallinen oppiminen (kertaus)
  - Tiedon määrän lisääntyminen
  - Mieleen painaminen ja toistaminen
- Syvällinen oppiminen (kehittely, jäsentely)
  - Tiedon sovellus
  - Ymmärtäminen
  - Asioiden näkeminen eri tavalla



## 4. MONI- PUOLISET OPISKELU- MENETELMÄT

- Opiskelumenetelmän tarkoitus?

*Suoritteiden muoto ja opiskelun syy*

- Miksi monipuolisuus?
- Mieleen tallentaminen ja mielestä palauttaminen
- Tekstin käsittely: lukemisen tehostaminen



# LUKEMISEN TEHOSTA- MINEN

- 1. Silmäile ja ennusta
- 2. Syvenny ja työstä
- 3. Kokoa ja ideoi
- 4. Kertaa ja täydennä



# LUKEMISEN TEHOSTA- MINEN



- 1. Silmäile ja ennusta
  - Lukutavoitteet, miksi luen, millaista tietoa haen
  - Aloita sisällysluettelosta, selaa otsikot, johdanto, tiivistelmä, kuvat, kaaviot
  - Aktivoi aiemmat tietosi
  - Kerää sisällöstä uudet ja vieraat aiheet
  - Hahmottele keskeiset käsitteet, teema
  - Mieti millä tarkkuudella aiot lukea



# LUKEMISEN TEHOSTA- MINEN



- 2. Syvenny ja työstä
  - Muuta otsikot kysymysmuotoon
  - Lue takertumatta yksityiskohtiin
  - Hahmottele kokonaisuutta, keskeisiä käsitteitä ja asioiden suhteita
  - Mieti tekstin tarkoitusta ja kysymyksiä, joihin se pyrkii vastaamaan
  - Mieti mitä väitetään ja miten ne perustellaan

# LUKEMISEN TEHOSTA- MINEN

- 3. Kokoa ja ideoi
  - Vertaile lukemaasi aiempiin tietoihin, käsityksiin
  - Tee muistiinpanoja, yhdistä asioita, tee johtopäätöksiä
  - Mieti esimerkkejä ja tiedon käyttömahdollisuuksia



# LUKEMISEN TEHOSTA- MINEN



- 4. Kertaa ja täydennä
  - Tee kysymyksiä, mieti mikä jäi askarruttamaan ja mistä haluaisit lisätietoa, palaa yksityiskohtiin ja epäselviin asioihin; tarkista ja varmista
  - Mieti, löytyisikö tekstistä hankalia, ristiriitaisia, aiempaa tietoa täydentäviä kohtia
  - Kertaa, mieti jatkokäsittelyä

## TOP-5 OPISKELU- TEKNIIKAT

- Kysymykset tai avainsanat lukiessa
- Selosta ja opeta
- Harjoituskokeet
- Keskustelu
- 3-palsta: sana – selitys – konteksti
  
- *Vireystilan, kiinnostuksen ja motivaation ylläpitotekniikat tukemassa*

# MUISTIINPANO- STRATEGIAT



- Kertaus
  - Alleviivaus
  - Kopiointi
  - Sanantarkka toistaminen, ulkoa muistaminen
- Kehittely
  - Henkilökohtainen merkitys
  - Yhteys aiemman ja uuden tiedon välillä
  - Mielikuvat, esimerkit, tiivistelmät, yhteenvedot, johtopäätökset
  - Aktiivinen prosessointi
- Jäsentely
  - Sisällysluettelo
  - Kuinka asiat ovat rakentuneet
  - Pää- ja alakohdat
  - Tieto ymmärrettävämpään muotoon
  - Järjestys, hierarkia
  - Teemat, pääajatuksat, tukea antavat yksityiskohdat, esimerkit
  - Kaaviot, käsitekartta, aikajana, hierarkia

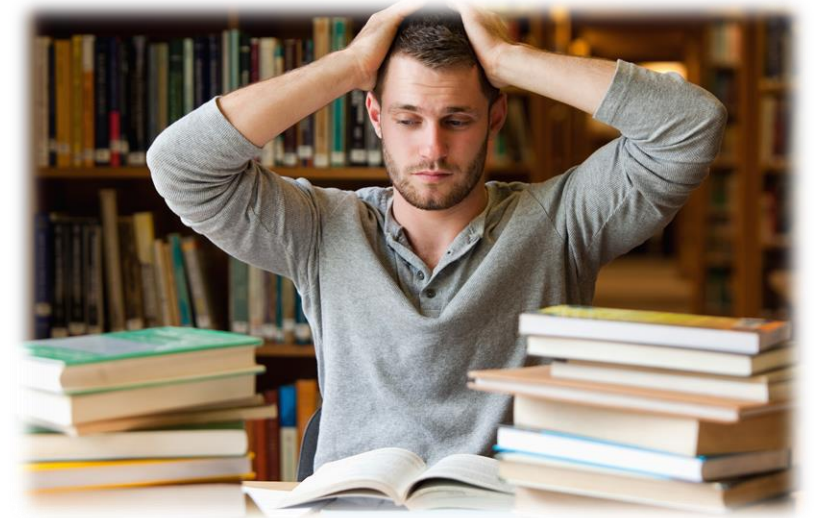
## 5. OPPIMISEN ARVIOINTI

- Opiskelukavereiden avulla
- Tehtävät
- Peilaa tavoitteeseen



## 6. LUKEMISEN RAUHOITTA- MINEN

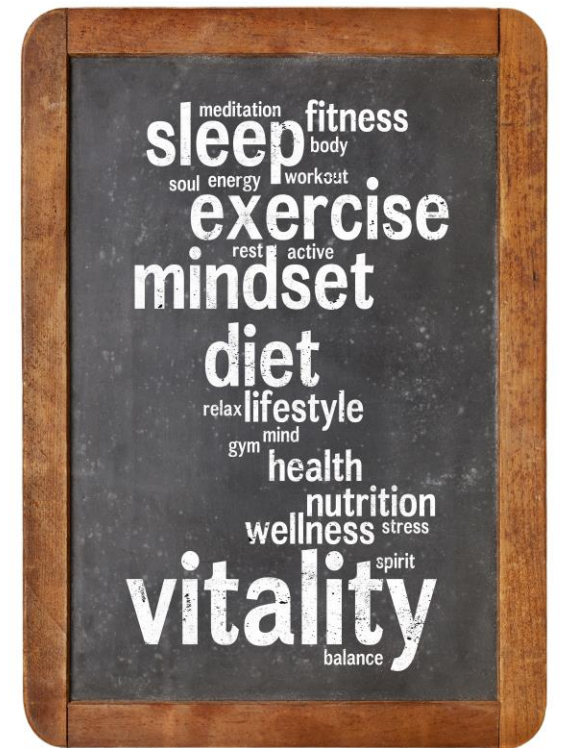
- Viime hetken pännääminen
- Oikea vastaus, väärä kysymys
- Paniikin lietsominen





## 6. LUKEMISEN RAUHOITTA- MINEN

- Unen tarve keskimäärin 7-8 tuntia yössä
- Pysyäkseen terveenä ja hyväkuntoisena, ihmisen tulisia liikkua vähintään 2-3 kertaa viikossa
- Hyvä stressi – paha stressi
- Tilanteeseen mieli tyhjänä





KIINNITÄ  
HUOMIOSI  
VAROITUS-  
MERKKEIHIN



- Huonosti nukuttuja öitä tai liian lyhyt yöuni
- Tavaroiden pudottelua
- Asioiden unohtelua
- Syöt liikaa tai liian vähän
- Poltat tai juot enemmän
- Käytät liikaa piristeitä: kofeiini/energiajuomat
- Voit huonosti
- Ärsyynnyt helposti
- Särkyjä ja kipuja
- Olet jännittänyt

# STRESSIN- SÄÄTELY AVUKSI



- Järkevä aikataulutus
  - välillä joutuu tekemään myönnytyksiä ajankäytön suhteen
- Tee muistilistaa asioista, joihin sinulla ei juuri nyt ole aikaa
  - voit palkita itsesi uurastuksen jälkeen

# STRESSIN HALLINTA

- Tukiverkko, tärkeät ihmiset
- Puhuminen
- Vapaa-aika
- Ravinto
- Säännöllinen elämänrytmi
- Hemmottelu
- Rentoutuminen
- Avun pyytäminen



# OPPIMISEN PORTAAT



## VIIMEISET VINKIT

- Itsensä motivointi – **nauti** siitä mitä teet, vaikkei se olisikaan aina hauskaa ja helppoa!
- **Kannusta** itseäsi – sisäinen puhe
- Materiaalin/opittavan asian **treenaaminen** – mielestä palauttaminen ja asian työstäminen
- Missä olet hyvä? Mihin olet panostanut? – Kuinka siirtäisit sen mallin tuleviin tavoitteisiin?
  
- Teidän vinkit?



# ARVONTA: VOITA ILMAINEN ABIKURSSI



- **Täytä lappu ja merkitse siihen kolme** (saa laittaa useammankin) mahdollista **mielenkiinnon** kohdetta, josta haluaisit tietää lisää
- Lähetämme lisätietoa valitsemistasi opiskelualoista,
  - mm. mitä aineita kannattaa kirjoittaa yo-kirjoituksissa
  - missä kyseistä alaa voi opiskella ja millaista opiskelu on
  - millaisia vaihtoehtoja opiskeltava ala tarjoaa työelämään
  - millainen valintakoe on ja kuinka valmistautua siihen
- **Palauta lappu tunnin jälkeen → suoritan heti arvonn**
- **Valitsemasi ilmainen Abi –kurssi** odottaa sinua ja oikeaa ajankohtaa, kun sitä tarvitset
- Laitamme meilin vahvistuksena sinulle asiasta ja kuinka toimia, kun haluat tulla kurssille

# KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Valmennuskeskus.fi

