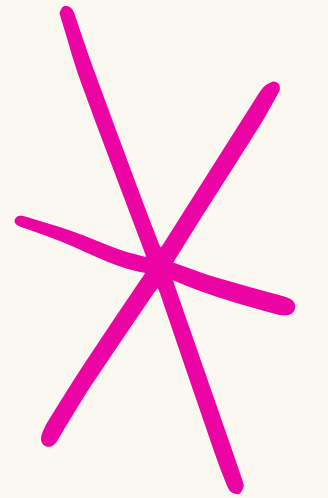
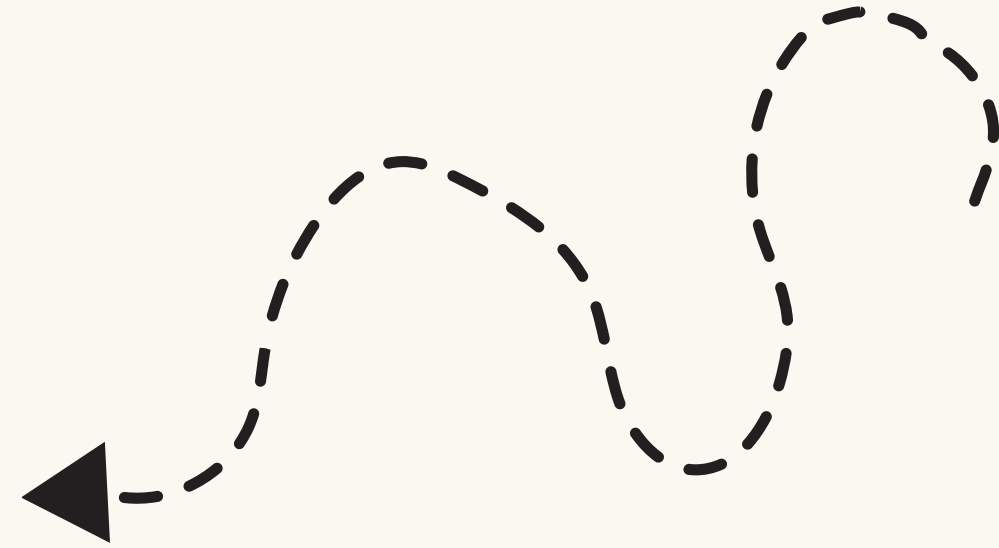


Lukion oppimisen tuen
kehittämishankkeessa toteuttanut
Vellamo Vekki



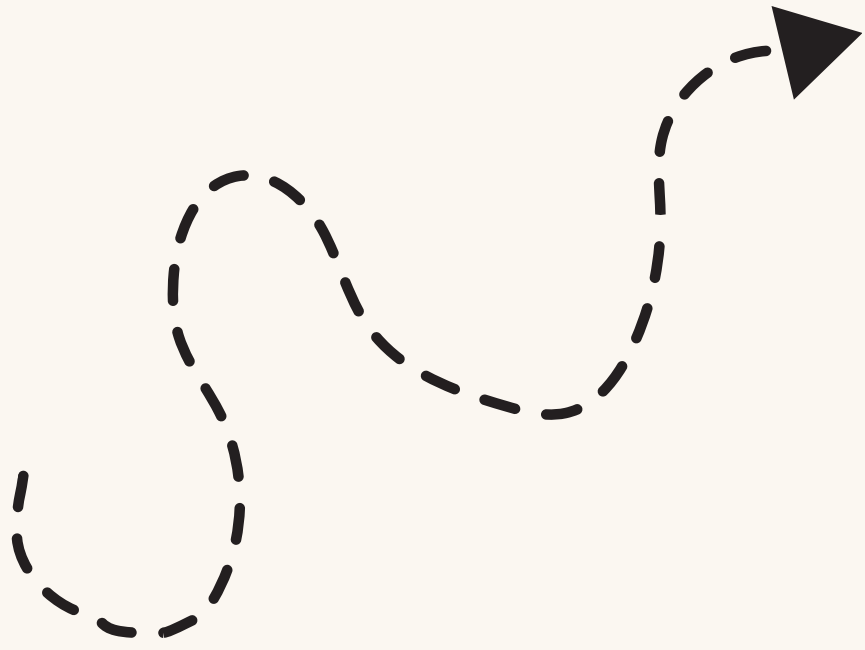
Lukiolaisen

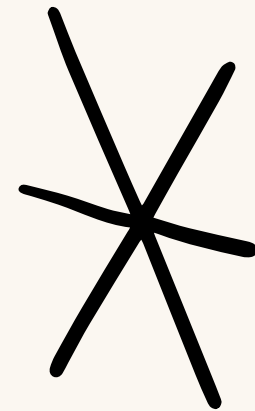


OPISKELUTAIDOT



Tavoitteet

1. Kehittää lukiolaisen opiskelutaitoja
 2. Harjoitella erilaisten opiskelustrategioiden käyttöä
 3. Tunnistaa omia vahvuuksia opiskelijana
- 



Sisältö

JA MATERIAALIT

- 1 Millainen opiskeli ja olen?
- 2 Tavoitteiden asettaminen
- 3 Opintojen suunnittelu
- 4 Aikatauluttaminen ja ajan hallinta
- 5 Opiskelustrategiat ja itsenäinen opiskelu
- 6 Kokeeseen kertaaminen ja projektit
- 7 Opiskeluun suhtautuminen ja stressi

Kirjamateriaali

Verkkomateriaali

Keskustelu

Teos:
Vorderman, Barker, Moran,
Senker & Sommerilla:
Opiskelutaidot - auta
koululaista parempiin tuloksiin:
vaiheittainen visuaalinen opas

opinvoimala.fi
Opinvoimalan
materiaalit
tunnistat tästä
merkistä:



Nyyti Ry: Ole oman elämäsi tähti

Pohdinta

Testit

Suunnittelu

Oma toiminta

- Oman kehityksen suunnitseminen s. 52
- Aktiivinen oppiminen s. 26
- Keskittyminen s. 40
- Tehokas opiskelu s. 18
- Ajantuhlauksen välttäminen s.42

Tunnistetaan

- vahvuuksia
- itselle sopivia tapoja oppia
- kehityskohteita

Opiskelutavat

- Opiskelemaan auttaminen s.14
- Oppimistyylit s.20
- Toisten kanssa työskenteleminen s.66
- Sitkeää harjoittelu s.100

Opinvoimala



- <https://opinvoimala.fi/sivu/mina-opiskelijana>
- <https://opinvoimala.fi/sivu/1-millainen-opiskelija-olen>

Mikä opiskeluun vaikuttaa?

- Motivaation löytäminen s. 24
- Kuinka aivot toimivat s. 16
- Muisti ja aivot s. 154
- Motivaation puute s. 135

Asenne

- Oppimisesta nauttiminen s. 62
- Oikea asenne s. 46
- Vastuun ottaminen s. 28

Millainen OPISKELIJA OLEN?

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

s. 224

SMART-malli

Tavoitteet

Asetetaan tavoitteet käynnissä oleville ja tuleville opinnoille sekä lukiolle yleisesti ja opitaan tunnistamaan hyvä tavoite

Mallipohjat s. 225

Lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnittelu

Pohditaan, millainen on hyvä tavoite ja mitä tulee tehdä, jotta sen voi saavuttaa

s. 14-15 + tehtävät s. 18-19

Ole oman elämäsi tähti

Hyvä tavoite

<https://opinvoimala.fi/sivu/1.2-asetta-opiskelulle-tavoitteet>

Opinvoimala



OPINTOJEN SUUNNITTELU



• TAVOITTEET

Suunnitellaan ja järjestellään nykyisiä ja tulevia opintoja viikko-, periodi- ja vuositasolla sekä tutustutaan suunnitteluun ja sen merkitykseen.

• MUU MATERIAALI

Organisointi s. 38

Esseen kirjoittamisen suunnitelma s. 227

Tehtävän suorittamisen suunnitelma s. 226

Aloittaminen s.128

• OPINVOIMALA



- <https://opinvoimala.fi/sivu/ajan-hallinta-ja-suunnittelu>
- <https://opinvoimala.fi/sivu/6.-suunnitelmallista-opiskelua>
- <https://opinvoimala.fi/sivu/5.2-ajankaytto-ja-aikaansaaminen>



AIKATAULUTTAMINEN JA AJANHALLINTA



• TAVOITTEET

Harjoitellaan aikatauluttamista ja aikataulujen apuvälineiden käyttöä arjessa sekä asetetaan käynnissä oleville ja tuleville tehtäville aikataulut.

• OLE OMAN ELÄMÄSI TÄHTI

s. 46 + tehtävät s. 52-54

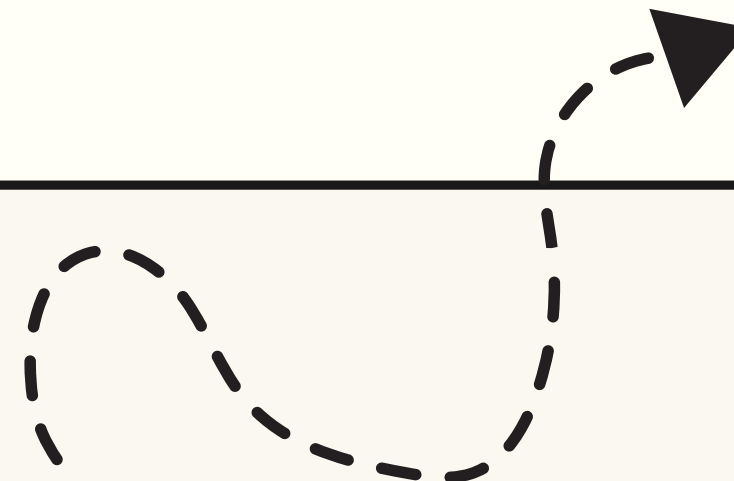
• OPINVOIMALA



- https://opinvoimala.fi/sivu/ajan_hallinta-ja-suunnittelu
- <https://opinvoimala.fi/sivu/teema-3-opintojen-ja-arjen-aikatauluttaminen>

• MUU MATERIAALI

Ajantuhlauksen välttäminen s. 42
Ajanhallintavisailu s.222
Ajanhallintakaavio s. 223
Prioriteettalista s. 234
Aikataulujen noudattaminen s. 50
Aikataulujen laatiminen s. 48
Viikoittainen aikataulu s. 237
Kuukausittainen aikataulu s. 239
Kertausaikataulut s. 136



Opiskelustrategiat & itsenäinen opiskelu

Tällä kerralla kokeillaan erilaisia opiskelustrategioita ja harjoitellaan niiden käyttöä. Tutustutaan myös itsenäisessä opiskelussa tarvittaviin taitoihin ja hyödyllisiin apuvälineisiin.

1 Opiskelustrategiat

Opinvoimala



<https://opinvoimala.fi/sivu/7.-aivot-tehokayttoon>

<https://opinvoimala.fi/sivu/opiskeluvinkit>

Opiskelutaidot:

Aktiivisen oppimisen menetelmiä s. 229

Lukemistaitojen parantaminen s. 58

Lukeminen s. 148

Tiedon arvioiminen s.60

2 Itsenäinen opiskelu

Otavian Padlet opiskeluvinkeistä

<https://otavanopisto1.padlet.org/nettitiimi/opiskeluvinkkej-tf309d9280mye6ch>

Opiskelutaidot:

Online-opiskelu s.232

Itsenäinen opiskelu s.30

Keskittyminen s.40



KOKEESEEN KERTAAMINEN JA PROJEKTIT

TAVOITTEET

Harjoitellaan erilaisia kokeeseen kertaamisen tapoja ja apuvälineiden käyttöä. Harjoitellaan myös pidempien projektien tekemisessä tarvittavia taitoja.

OPINVOIMALA



<https://opinvoimala.fi/sivu/monivalinnat>

<https://opinvoimala.fi/sivu/4.-koetilanteeseen-valmistautuminen>

MUU MATERIAALI

Yhteenvetokortit s. 241

Kokeen tarkistuslista s. 242

Kertauskortit s. 240

Esitystaidot s. 230

Editoinnin tarkistuslista s. 228

Viikoittaisen kertausaikataulun tarkistuslista s. 236

Kuukausittaisen kertausaikataulun tarkistuslista s. 238

Projektityö s. 72

Ryhmätyö s. 70

Kappale 5: Kertausmenetelmät s. 128-167

Opinvoimala



- <https://opinvoimala.fi/sivu/stressi>
- [https://opinvoimala.fi/sivu/stressi- ja-jaksaminen](https://opinvoimala.fi/sivu/stressi-ja-jaksaminen)
- [https://opinvoimala.fi/sivu/stressin-hallinta- ja-itsesta-huolehtiminen](https://opinvoimala.fi/sivu/stressin-hallinta-ja-itsesta-huolehtiminen)

TAVOITTEET

- Pohditaan omaa jaksamista ja suhtautumista opintoihin
- Tutustutaan stressin lievittämisen keinoihin
- Etsitään ja kokeillaan keinoja stressin lievittämiseen ja asenteen muuttamiseen

Oman jaksamisen arviointi

- Stressimittari s. 244
- OOET: Liikennevalot s.44
- Olenko tasapainossa? s. 245

Opiskeluun suhtautuminen & STRESSI

Perfektionismi

- Perfektionismiin suhtautuminen s.44
- Opinvoimala: Hellitä otetta



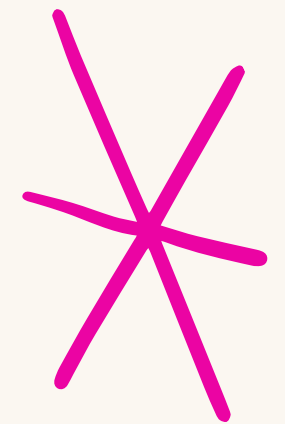
Stressin lieventäminen

- Stressin lieventäminen s. 246-247
- OOET: s. 43-46
- Rentoutumiskeinojen tarkistuslista s.244
- Koestressin vähentäminen s. 196
- Terveellinen opiskelu s. 200
- Vapaa hetki s. 204

Stressi

- Paineen kestäminen s.32
- OOET: s. 41-42
- Mitä on koestressi? s. 192

ONNEA MATKKAAN!



Tässä esityksessä on hyödynnetty Opinvoimalan materiaaleja.
[Opinvoimala.fi](https://www.opinvoimala.fi)