

Lukiolaisen opiskelutaidot -kurssi

- Tarkoitettu opiskelijoille, joilla on esimerkiksi paljon poissaoloja, T- tai H-merkintöjä opintosuorituksissa, hitautta opintojen etenemisessä tai muuten opettajakunnalla huolta opiskelijan lukio-opinnoista
- 1-2 kertaa viikossa tavallisten lukio-opintojen ohella
- Harjoitellaan opiskelutaitoja, tehdään suunnitelmia ja aikatauluja opinnoille sekä tehdään rästitehtäviä
- Kaikille osallistuville opiskelijoille on hyvä jakaa vihko tai muu paperi, johon tehdä muistiinpanoja ja kurssilla suoritettavia tehtäviä.
- Kurssilla voidaan alkukartoitusten jälkeen antaa myös kotitehtäväksi rästitehtäviä
- Kurssin voi rakentaa opiskelijoille sopivalla tavalla esimerkiksi niin, että ensin käydään kurssin aiheet läpi ja viimeiset tunnit tehdään rästitehtäviä, tai niin, että jokaisella tunnilla käydään sekä kurssin aiheita että rästitehtäviä (esim. 45 minuutin oppitunnilla 25 min kurssin aiheita / 20 min rästitehtäviä).
- Kurssimateriaali: <https://www.canva.com/design/DAGX19v5l2g/LeqaRM-Q1YGBA8E3OwDukQ/edit>
- Kurssin päätyttyä on hyvä sopia kontrollitapaaminen, jossa keskustellaan opintojen uudesta suunnasta ja siitä, onko kurssia tarvetta jatkaa tai kerrata esimerkiksi jotain sen osia.
- Voidaan toteuttaa erillisenä kurssina tai osana lukion erityisopetusta tai opinto-ohjausta.

Oppitunnit	Aihe	Tavoitteet	Toteutus
1	Tutustuminen ja kartoitus	Opiskelija <ul style="list-style-type: none">• tutustuu kurssin tavoitteisiin ja aiheisiin• tekee kartoituskyselyitä liittyen oppimisen vaikeuksiin ja mielen hyvinvointiin• tutustuu opettajaan ja toisiin opiskelijoihin kurssilla	<ul style="list-style-type: none">• Tutustutaan kurssin aiheisiin ja tavoitteisiin• Toteutetaan KOMO, POINT ja ISAP tarpeen mukaan• Tutustutaan toisiin tutustumisleikeillä tms.•



2	Millainen opiskelija olen?	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistaa omia vahvuuksiaan opiskelijana • pohtii omaa asennettaan opiskeluun • hahmottaa omaa vastuutaan lukio-opinnoista • ymmärtää motivaation ja opiskeluun vaikuttavien tekijöiden toimintaa • oppii oman toimintansa merkityksestä opiskelulle • hahmottaa omia haasteitaan lukio-opiskeluun liittyen 	<ul style="list-style-type: none"> • Opinvoimalan materiaaleista tutustutaan siihen, mitä vahvuudet ovat. • Valitaan YritysHyvä-korteista tai muista vahvuuskorteista itselle sopiva vahvuus/vahvuuksia ja pohditaan, miten sitä voisi hyödyntää opinnoissa esimerkiksi kirjoitus- tai pohdintatehtävän kautta • Opiskelun ongelmakohtia → valitaan itselle haastavat kohteet ja tutustutaan kirjallisista materiaaleista aiheeseen, pohditaan, miten vahvuuksien kautta voidaan vahvistaa näitä osaamisen alueita • Ongelmakohtiin liittyvät tekstimateriaalit voi pitää mukana koko kurssin ajan ja palata aika ajoin pohtimaan, miten eri harjoiteltavilla aiheilla voidaan puuttua kyseisiin ongelmiin • Osa tekstimateriaaleista lukuläskyksi + tehtävä: toteuta viikon aikana jokin omaa oppimista edistävä teko, esimerkkiä voi hakea tekstimateriaaleista opiskelun ongelmakohtiin liittyen. Esim. siivoa työpöytä, tee muistilista,
---	----------------------------	--	---

			opiskele, vaikei siltä tuntuisi. Kirjaa ylös pohdinta, miten teko vaikutti opiskeluusi.
3-4	Tavoitteiden asettaminen	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistaa ja osaa luoda hyvän ja realistisen tavoitteen • asettaa tavoitteita omille opinnoilleen • pohtii tavoitteiden merkitystä elämän eri alueilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitetaan pohtimalla tavoitteita yleisesti. Onko opiskelijoilla jo jotain tavoitteita? Millaisia? Kirjoitetaan tavoite lyhyesti paperilapulle. • Tutustutaan tavoitteiden SMART-malliin. Onko aluksi pohdittu tavoite mallin mukainen? Miten sitä tulisi muuttaa, että se olisi SMART-tavoite? Harjoituksen voi tehdä myös Opinvoimalan harjoituksena. • Pohditaan opiskelun tavoitteita fyysisen materiaalin ja Opinvoimalan materiaalin kautta. Keksitään opinnoille ainakin yksi lyhyen aikavälin ja yksi pitkän aikavälin SMART-tavoite. Tarkistetaan tavoitteet SMART-tarkistustaulukon ja tavoitetaulukoiden avulla. • Toisella tunnilla pohditaan tavoitteita muulle elämälle Ole oman elämäsi tähti -materiaalin avulla. Millainen tavoite

			<p>vapaa-ajalleni sopii? (s. 14-15, 18-19). Luetaan teksti arvoista ja tavoitteista ja pohditaan tehtävien kautta, mitkä ovat omat arvot ja miten ne toteutuvat. Pohditaan myös, mihin elämän osa-alueeseen liittyen tavoitteita haluaisi asettaa (tehtävä 5).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asetetaan tavoitteet mahdollisesti myös koko lukiolle • Kotitehtävänä täydentää tavoitekaaviot tavoitteilla ja seurata lyhyen aikavälin tavoitetta, käydään läpi toisella tunnilla. Pitkän aikavälin tavoitteen seuranta jää itsenäiseksi tehtäväksi.
5-6	Opintojen suunnittelu	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutustuu suunnitteluun ja sen merkitykseen opinnoissa • osaa järjestää ja suunnitella omia opintojaan • laatii viikkosuunnitelman opiskeluun • laatii suunnitelman tämänhetkisille lukio-opinnoilleen ja 	<ul style="list-style-type: none"> • Luetaan fyysisen materiaalin luku "Organisointi" sivuilta 38-39. Keskustellaan siitä, millä mallilla suunnittelutaidot ovat nyt ja mitä voisi kehittää, jotta opintojen suunnittelu kehittyisi ja tukisi lukiossa opiskelua. • Pohditaan itselle sopivaa suunnittelun välineitä. Välineitä on mainittu sivuilla 38-39 sekä Opinvoimalan materiaalissa. • Suunnitellaan seuraava viikko Opinvoimalan ohjeiden

		<p>niiden suorittamiselle</p> <ul style="list-style-type: none"> • laatii suunnitelmia yksittäisille tehtäville 	<p>mukaisesti (Tee viikkosuunnitelma). Tässä vaiheessa suunnitelman voi tehdä suurpiirteisesti, enemmän aikatauluttamista käydään seuraavilla tunneilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotitehtävänä on seurata viikkosuunnitelman toteutumista viikon ajan. Huomaako opiskelija, että jotain jäi aikatauluttamatta? Oliko aikataulu liian tiukka tai löysä? Mitä voisi muuttaa? • Toisella oppitunnilla aikataulutetaan opintoja. Tehdään lukusuunnitelma, jota voi käyttää kokeeseen kertaamiseen tai muuhun opiskeluun. Vinkkejä lukusuunnitelman tekemiseen saa esimerkiksi Abitreenit-sivulta. <p>Lukusuunnitelmaan merkitään aikakin päivä, jolloin kerrataan, kerrattava aihe, ajankohta ja aika sekä tärkeimmät huomiot aiheesta. Pohjia löytää esimerkiksi internetistä hakusanalla "lukusuunnitelma" tai pohjan voi tehdä itse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lisäksi tehdään joko tehtävän suorittamisen suunnitelma tai
--	--	--	--

			<p>esseen kirjoittamisen suunnitelma, kumpi vain tukee opiskelijan tämänhetkisiä opintoja. Opiskelija perehtyy, mitä vaiheita tehtävässä tai esseessä on ja missä vaiheessa on nyt. Määritellään vaiheet ja tehdään suunnitelma sille, missä, miten ja milloin vaiheet suoritetaan. Laitetaan tavoiteajaksi tehtävän palautuksen päivämäärä. Pohjat tehtävän tai esseen suorittamisen suunnitelmaan löytyy materiaalista sivulta 226-227.</p>
7-8	Aikatauluttaminen ja ajanhallinta	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutustuu aikatauluttamisen ja ajanhallinnan merkitykseen ja eri keinoihin • harjoittelee oman aikansa hallintaa ja opintojen aikatauluttamista • tutustuu omaan ajankäyttöön ja muokkaa sitä tarpeiden mukaan • luo aikatauluja omille 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehdään yhdessä ajanhallintavisailu, materiaalin sivu 222. Kuinka oma aika on hallussani? • Luetaan Opinvoimalan materiaali ja pohditaan annettujen kysymysten kautta omaa ajankäyttöä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Täytetään ajanhallinnan piirakkakaavio fyysisen materiaalin sivulta 223 tai Ole oman elämäsi tähti -oppaasta sivuilta 52-53. Mihin käytän vuorokaudessa olevat tunnit yleensä? Miten sitä voisi

		<p>opinnoille itselleen sopivalla tasolla</p>	<p>muuttaa? Esimerkki sivulla 48.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pohdinnan apuna voi käyttää myös Ole oman elämäsi tähti -oppaan sivun 46 kysymyksiä ● Tutustutaan omiin ajankäytön tapoihin ja valitaan Opinvoimalan materiaalista itselle sopiva ajankäytön suunnittelun väline. Välineitä voi olla useita, mutta valitaan nyt kokeiluun yksi. ● Laaditaan yhdessä viikkosuunnitelma valitulla jokaisen opiskelijan itse valitsemalla menetelmällä. Mitä haluaa viikon aikana tehdä ja millä aikataululla? Milloin pitää mikäkin koulutehtävä olla tehtynä? Mallia voi ottaa fyysisen materiaalin sivuilta 48-49, aiheesta Aikataulujen laatiminen ja pohjan sivulta 237 tai Ole oman elämäsi tähti -oppaan sivulta 54. ● Viikkosuunnitelman toteutumista tarkastellaan seuraavan viikon tapaamisessa ● Laaditaan toisella kerralla suunnitelma tämän periodin/lukukauden opinnoille. Pidempään aikatauluun merkitään myös rästitehtävien
--	--	---	--

			<p>tekeminen, vapaa-ajan menot, lepoajat ja muut tärkeät tapahtumat. Myös koulun poikkeusaikataulut voi merkitä kalenteriin opettajan johdolla, jotta ne osaa ottaa huomioon opintojen aikataulutuksessa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harjoitellaan pidemmän aikavälin aikatauluttamista esimerkiksi digitaaliseen tai fyysiseen kalenteriin. Koulun käyttämästä järjestelmästä riippuen sopiva kalenteri on esim. Googlen tai Outlookin kalenteri. • Mietitään myös jatkoa opintojen suhteen: mitä aikatauluja tietää jo tuleville vuosille? Laitetaan kalenteriin esimerkiksi ilmoittautumisajat kursseille ja kokeisiin, ylioppilaskirjoitusten alku ja opintojen suunniteltu päättyminen. Opiskelijan opintojen vaiheesta riippuen voidaan myös ennakoida jatko-opintoja, työelämää jne.
9-10	Opiskelustrategiat ja itsenäinen opiskelu	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutustuu erilaisiin opiskelustrategioihin • testaa itselleen sopivia opiskelustrategioita 	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitetaan kartoittamalla, mitä tehtäviä ja kursseja opiskelijalla on kesken. Tehtävät on hyvä olla käytyä läpi jo aiemmin suunnittelun ja aikatauluksen

		<ul style="list-style-type: none"> • harjoittelee itsenäisen opiskelun tekniikoita ja taitoja 	<p>yhteydessä, mutta viimeistään nyt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lajitellaan tehtävät kategorioihin. Minkä opiskelija osaa tehdä täysin itsenäisesti? Missä tarvitsee hieman neuvoja tai opettajan läsnäoloa asian etenemiseksi, mutta ei jatkuvaa tukea? Mitkä tehtävät opiskelijan pitää tehdä yhdessä opettajan tai jonkun muun tukihenkilön kanssa? Tällä tunnilla perehdytään ensimmäisen kategorian tehtäviin ja siihen, kuinka opiskelija suorittaa ne itsenäisesti. Käytä kategorisoinnin apuna tätä pohjaa. • Tutustutaan itsenäisen opiskelun vaatimuksiin fyysisen materiaalin sivuilta 30-31. Tämän jälkeen opiskelijat vastaavat Classroomin kysymyksiin ja pohtivat, mikä omaa itsenäistä opiskelua haastaa eniten. Lukemisvaikeudet: materiaalin sivut 58-59 ja Opinvoimala Tiedon etsiminen ja käyttäminen: materiaalin sivut 56-57 ja 60-61
--	--	--	--

			<p>Muistaminen: Opinvoimala Keskittyminen: Opinvoimala ja aiemmat materiaalit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat tutustuvat omiin itsenäisen opiskelun taitoihin vaikuttaviin asioihin pohdinnan perusteella • Seuraavaksi harjoitellaan itsenäisen opiskelun strategioita. Tutustutaan ensin aktiivisen oppimisen strategioiden tarkistuslistaan. Listan voi kopioida materiaalin sivulta 229 ja jakaa opiskelijoille. Opiskelija tutustuu listan strategioihin ja valitsee 1-3 strategiaa, joiden arvelisi tehostavan omaa opiskeluaan. Opiskelija merkitsee strategiat listalta ja kokeilee niitä seuraavan kerran sopivaa aihetta itsenäisesti opiskellessaan. Palataan tarkastelemaan strategioiden sopivuutta seuraavalla tunnilla. Jos strategiat sopivat, niiden käyttöä kannattaa jatkaa. Jos eivät, kannattaa opiskelijan kokeilla jotain muuta strategiaa. • Tutustutaan Padlettiin ja materiaalin sivulle 232-233 kerättyjä verkkopohjaiseen
--	--	--	--

			<p>opiskeluun liittyviä tekniikoita ja välineitä. Opiskelija valitsee yhden itseään kiinnostavan tekniikan tai apuvälineen. Kokeillaan näitä yhdessä tunnilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valitaan jokin keskeneräinen tehtävä, jota opiskelijan on suhteellisen helppo työstää itsenäisesti. Opiskellaan tunnilla menetelmän tai apuvälineen avulla, opettaja voi opastaa alkuun ja seurata, että opiskelija pysyy aiheessa. Harjoitellaan noin 20-30 minuuttia, riippuen menetelmästä tai välineestä. Kokeilun jälkeen keskustellaan kokemuksesta. Oliko opiskelu helpompaa? Helpottuiko aiemmin haasteeksi koettu asia? Mikä opiskelussa tällä tekniikalla oli hyvää/helppoa, mikä huonoa/vaikeaa? • Tarpeen mukaan voidaan kokeilla myös muita keinoja, niin paljon kuin aikaa vain riittää.
11-12	Kokeeseen kertaaminen ja projektit	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • tutustuu erilaisiin kokeeseen kertaamisen keinoihin ja apuvälineisiin 	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitetaan keskustelemalla lukion kokeista. Mikä opiskelijoille tuntuu vaikeimmalta: kokeeseen valmistautuminen, itse

		<ul style="list-style-type: none"> • harjoittelee itsenäistä kokeeseen kertaamista • kokeilee pelejä, muistitekniikoita ja muita harjoittelun apuvälineitä • tutustuu ison projektin suorittamisen vaiheisiin • harjoittelee laajan tehtävän suunnittelua ja aikatauluttamista 	<p>koetilanne vai kokeeseen liittyvät tunteet? Luetaan asiaan liittyvä teksti Opinvoimalasta. Vastapainoksi on hyvä pohtia myös, mikä kokeissa jo sujuu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjoitetaan muistiinpanot luetusta tekstistä ja otetaan tärkeimmät vinkit muistiin. • Katsotaan jakso lukutekniikoista Areenasta (kokonaan tai sopiva osa). Tehdään muistiinpanoja samalla ja valitaan jaksossa esitellyistä lukutekniikoista yksi tai jokin muu kokeeseen kertaamisen tapa. Voidaan käyttää myös pelejä, sovelluksia jne. riippuen aineesta, jota opiskelijan tulee kerrata. • Harjoitellaan valittua lukutekniikkaa itsenäisesti aiheella, joka on opiskelijalle ajankohtainen, esim. oppiaine, josta on tulossa koe. Lisää lukutekniikoita esim. Opinvoimalasta ja fyysisen materiaalin kertauskortit s. 240 • Palataan aiemmin kurssilla tehtyyn lukusuunnitelmaan. Tarkistetaan toimivuus ja tarvittaessa päivitetään suunnitelmaa. Opiskelija voi myös tehdä tässä uuden
--	--	--	---

			<p>suunnitelman, jos aiemman tavoitteet on jo saavutettu tai periodi on vaihtunut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijoille voi jakaa myös vinkit kokeeseen lukemiseen paperilla sekä fyysisen materiaalin Ennen koetta -tarkistuslistan sivulta 242. Tarkistuslistan voi esim. laminoida, jotta sitä voi käyttää uudestaan ja silti tehdä merkintöjä. • Toisella tunnilla keskitytään isojen projektien työstämiseen. Projekti voi olla esim. essee, esitelmä, tehtäväkokonaisuus tai portfolio. • Alustukseksi voi lukea esim. materiaalin sivulta 230 esitystaidoista tai Opinvoimalasta eri oppiaineisiin liittyviä tekstejä. • Opiskelijat avaavat kukin omat projektinsa, tarkoituksena on työstää niitä yhdessä, vaikka projektit voivat olla hyvin erilaiset kaikilla. • Palataan aiemmin kurssilla tehtyihin suunnitelmiin. Jos opiskelijalla on suunnitelma yksittäiselle projektille, edistetään sitä, tai tarkistetaan
--	--	--	--



			<p>yleisemmistä suunnitelmista, mitä on vielä kesken. Jatketaan työstämistä yhdessä.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opettaja sanoittaa projektin työstämisen vaiheita: suunnittelu, luonnostelu, työstäminen, tarkistaminen, muokkaaminen... tärkeää tehdä selväksi opiskelijalle, että samoja vaiheita on kaikissa projekteissa. Vaiheista voi tehdä myös taulukon taululle seurattavaksi omien suunnitelmien lisäksi. • Lopuksi tarkistetaan, mihin jäädään ja päivitetään suunnitelmat tämän mukaan. Muokataan tarvittaessa myös aikatauluja ja tehdään opiskelijalle selväksi, mitä projektista vielä puuttuu.
13-14	Opiskeluun suhtautuminen ja stressi	<p>Opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohtii omaa jaksamistaan ja suhtautumistaan opintoihin • tutustuu erilaisiin opiskelustressin lievittämisen keinoihin • kokeilee itselle sopivia stressin hallinnan 	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitetaan tunnit lyhyillä tietoisuusharjoituksilla. Harjoituksia voi käyttää myös oppitunnin aikana tauottamiseen. Harjoituksia esim. täältä. • Tehdään yhdessä itsearviointi mielen tasapainosta (materiaali s. 245), täytetään kuormitusmittari, tarkastellaan

		<p>keinoja</p> <ul style="list-style-type: none"> • etsii ja kokeilee keinoja oman suhtautumisen muuttamiseen 	<p>stressitasoja stressimittarin avulla (s. 244) tai pohditaan tilannetta liikennevalojen avulla (OOET s. 44) kautta. Arvioidaan tuloksia ja pohditaan, mitä voisi tehdä toisin, jos stressiä tuntuu olevan paljon. Mitä keinoja opiskelijoilla jo on, mitä voisi vielä harjoitella?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pehdytään stressiin opinnoissa ja siihen vaikuttamiseen Opinvoimalan tekstin kautta, materiaalin sivulta 192-193 tai Ole oman elämäsi tähti -materiaalin sivuilta 41-45. Luetaan tekstit ja poimitaan esimerkeistä itselle muutamia keinoja stressin hallintaan. • Kotitehtävä: opiskelija seuraa omia stressitasojaan seuraavan tapaamiskertaan saakka. Samalla testataan teksteistä poimittuja stressinhallintakeinoja ja pohditaan niiden toimivuutta omassa arjessa. Näistä tehdään päiväkirjamerkinnot päivittäin. • Toisella oppitunnilla pohditaan omaa suhtautumista opintoihin ja mitä muutoksia siihen voisi tehdä, jotta opiskelu olisi helpompaa ja tuottaisi
--	--	--	--

			<p>vähemmän paineita. Pohditaan ja harjoitellaan myös palautumista ja rentoutumista.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aloitetaan tunti jälleen hengitysharjoituksella. ● Pohditaan, mikä opiskelijoita haastaa omilla opinnoilla oman toiminnan osalta. <ul style="list-style-type: none"> ○ Onko opiskelija liian tunnollinen, eikä siksi saa tehtäviä valmiiksi? (s.44) ○ Onko opiskelijalla ongelmia vastuun kantamisessa omista opinnoista? (s. 28) ○ Onko opiskelijalla vaikeuksia opintojen tuottamien paineiden hallinnassa? (s. 32) ● Tutustutaan yli- ja alisuoriutumiseen ja niihin puuttumiseen. Luetaan esimerkiksi Opinvoimalan teksti aiheesta. Opiskelijat voivat pohtia, tunnistavatko itsessään perfektionistin piirteitä tai päinvastaisia piirteitä, jolloin kyse voi olla alisuoriutumisesta. ● Jos opiskelijalla on selkeää taipumusta perfektionismiin, voi hänelle antaa itsenäisesti käytäväksi Opinvoimalan Hellitä
--	--	--	--

			<p>otetta-kurssin. Kurssin materiaaleihin voidaan tutustua tarkemmin myös tällä kurssilla, jos tälle on selkeää tarvetta useammalla opiskelijalla/kurssi suoritetaan yksilöopetuksena.</p> <ul style="list-style-type: none">● Pohditaan yhdessä opiskelijoiden kanssa, kuinka perfektionismia tai alisuoriutumista voi helpottaa. Suunnitellaan muutama tapa ja lisätään ne aikatauluihin tai kirjoitetaan tapoja muistiin tarpeen mukaan toteutettavaksi.● Lopuksi paneudutaan palautumiseen. Tehdään Opinvoimalan tehtävä palautumiseen liittyen ja pohditaan omia palautumisen keinoja. Listataan asioita, joita opiskelijat voivat tehdä opintojen tasapainottamiseksi (harrastukset, lepo, liikunta).● Harjoitellaan lopputunnista rästitehtävillä lyhyttä tauottamista. Työskennellään esim. pomodoro-malliin mukaan (1-2 pomodoroa) ja ennen aloittamista valitaan esim. materiaalin sivulta 203 jokaiselle sopiva taukotekeminen. Taukotekemiseksi ei tällä kertaa
--	--	--	---



			<p>sovi puhelimen selaaminen tai pelaaminen, vaan kokeillaan jotain uutta tapaa pitää lyhyt tauko. Lopuksi keskustellaan siitä, oliko tauottamisesta hyötyä.</p>
--	--	--	--

