

OPPIMISTAITOJEN KOKONAISUUS

Opettajan opas



Laatua laajuudesta

- lukiokoulutuksen
kehittämishanke



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|-----------|
| SISÄLLYSLUETTELO | 2 |
| SAATESANAT | 3 |
| TEEMAT | 4 |
| Ensimmäinen vuosikurssi..... | 4 |
| Toinen vuosikurssi..... | 4 |
| OPETTAJAN OHJEET | 5 |
| 1. Sähköinen opiskelu..... | 5 |
| 2. Ajanhallinta..... | 6 |
| 3. Keskittyminen..... | 9 |
| 4. Ajattelu ja muistaminen..... | 12 |
| 5. Palautuminen..... | 15 |
| 6. Lukeminen..... | 18 |
| 7. Kirjoittaminen..... | 20 |
| 8. Yhteistyötaidot..... | 23 |
| 9. Motivaatio ja tavoitteet..... | 26 |
| 10. Lukusuunnitelma..... | 29 |
| TULOSTETTAVAT LIITTEET | 31 |
| Ajanhallinnan nelikenttä..... | 31 |
| Päivittäinen ajankäyttöni..... | 33 |
| Viikoittainen ajankäyttöni..... | 34 |
| Perehdy keskittymisen keinoihin..... | 35 |
| Pomodoro-tekniikka..... | 36 |
| Lukuharjoitus..... | 37 |
| Tutustu muistiinpanotekniikoihin..... | 38 |
| Mieleen palauttavan kertaamisen menetelmiä..... | 40 |
| Palautumisen keinot..... | 41 |
| Läsnäoloharjoitus..... | 42 |
| Läsnäoloharjoitus..... | 43 |
| Erilaiset merkinnät lukiessa..... | 44 |
| Tutustu-Tarkenna-Testaa..... | 45 |
| Esseen kirjoittaminen..... | 46 |
| Kun kirjoittaminen ei suju..... | 47 |
| Työskentely ryhmissä..... | 49 |
| Jatka lausetta..... | 50 |
| Viikon lukusuunnitelma..... | 51 |
| LÄHTEET..... | 52 |

SAATESANAT

Tähän oppimistaitojen kokonaisuuteen on poimittu keskeisimpiä oppimisen taitoja, joita lukiolaisen tulisi harjoitella lukio-opintojen aikana. Toivomme kokonaisuuden toimivan oppimistaitojen edistämisen tukena ja helpottavan opetushenkilöstön työtä. Kun oppimisen taitoja kehitetään, oppimisesta tulee entistä mielekkäämpää ja oppimistulokset paranevat (Päivänsalo 2020).

Oppimistaitojen kokonaisuus sisältää **opettajan oppaan, esitysmateriaalin**, ehdotuksen **aikataulusta** ja **vastuurooleista** toimijoille (ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja, aineenopettaja) sekä **lukiokohtaisesti** täytettävän **yhteissuunnittelupohjan**. Opettajan opas sisältää lyhyen johdannon kuhunkin teemaan, ohjeet harjoituksiin sekä tulostettavat liitteet.

Periaatteena on, että lukioperiodin aikana keskitytään yhteen teemaan ja siihen liittyviin harjoituksiin. Teemoilla on ohjeellinen järjestys. **Lukuvuoden alussa lukiot sopivat tehtävänjaosta** ja aikataulutuksesta yhteissuunnittelupohjaa hyödyntäen. Materiaalin rinnalla opettajat voivat käyttää omia, hyviksi havaitsemiaan oppimistaitojen harjoituksia.

Tämä materiaalikokonaisuus on tuotettu osana Laatusuoritus -hanketta (2023-2024). Hanketta rahoittavat Opetushallitus ja Rovaniemen kaupunki. Materiaaleissa hyödynnetyt lähteet löytyvät opettajan oppaan lopusta. Materiaalit ovat vapaasti jaettavissa ei-kaupalliseen tarkoitukseen. Mainitsethan aina lähteen tekijänoikeuksia kunnioittaen.

TEEMAT

Ensimmäinen vuosikurssi

1. Sähköinen opiskelu
2. Ajanhallinta
3. Keskittyminen
4. Ajattelu ja muistaminen
5. Palautuminen

Toinen vuosikurssi

6. Lukeminen
7. Kirjoittaminen
8. Yhteistyötaidot
9. Motivaatio ja tavoitteet
10. Lukusuunnitelma

OPETTAJAN OHJEET

1. Sähköinen opiskelu

Sähköisen opiskelun taidot ovat keskeinen osa oppimistaitoja. Opiskelija harjoittelee digitaalisten oppimisympäristöjen, oppiainekohtaisten sähköisten oppimateriaalien ja alustojen (esim. Abitti) käyttöä osana opiskelua. Ryhmänohjaajat ja aineenopettajat perehdyttävät opiskelijat lukio-opintojen alussa sähköisten työkalujen käyttöön. Esitysmateriaali ei sisällä harjoituksia sähköiseen opiskeluun liittyen, sillä lukiot käyttävät keskenään erilaisia ympäristöjä ja alustoja.

2. Ajanhallinta

TAVOITE:

Opiskelija ymmärtää ajanhallinnan merkityksen arkeen ja opiskeluun vaikuttavana tekijänä. Hän harjoittelee **havainnoimaan** omaa ajankäyttöään. Havaintojen pohjalta opiskelija harjoittelee **oman toiminnan suunnittelua** ja **aikatauluttamista**. Hyvä ajanhallinta tukee opiskelijan asettamia opiskelutavoitteita ja mahdollistaa mielekkäiden sekä palauttavien asioiden tekemisen.

SISÄLTÖ:

- Mitä on hyvä ajanhallinta?
- Oman ajankäytön tunnistaminen
- Oman ajankäytön suunnittelu ja aikatauluttaminen

HARJOITUS 1 Ajanhallinnan nelikenttä (diat 5-7)

Kesto: n. 15-20 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Nelikenttä-pohja](#)

Harjoituksen tavoitteena on, että opiskelija tunnistaa tärkeät ja arvojensa mukaiset asiat arjessaan. Harjoituksen jälkeen opiskelija osaa suunnitella omaa ajankäyttöään tarkoituksenmukaisesti.



HARJOITUS 1
Ajanhallinnan nelikenttä

Ajanhallinnan nelikenttä -harjoitus

Tärkeää ja kiireellistä – tulipalojen sammuttaminen tarkoittaa asioita, joihin liittyy aikapainetta ja jotka ovat tärkeitä, esimerkiksi seuraavan päivän sanakokeeseen lukeminen tai myöhässä olevan tehtävän tekeminen.

Tärkeää, mutta ei kiireellistä – rakentaminen pitää sisällään asioita, jotka ovat arvojesi mukaisia, mutta joita ei ole pakko tehdä juuri nyt. Tästä esimerkkinä ovat ajanvietto ystävien kanssa, omasta terveydestä huolehtiminen tai tietojen/taitojen hankkiminen opiskelun kautta.

Kiireellistä, mutta ei tärkeää – ärsykeisiin reagointi -ryhmään kuuluvat asiat eivät ole omien arvojen mukaisia, vaan erilaisia muilta tulevia pyyntöjä ja odotuksia. Ne eivät ole välttämättömiä ja siten voivat viedä aikaa tärkeämmiltä asioilta, esimerkiksi kaveri odottaa vastausta viestiinsä, mutta oikeasti pitäisi keskittyä opiskeluun.

Ei kiireellistä eikä tärkeää – puuhastelu voi olla harmittonta, palauttavaa ja rentouttavaa tekemistä, mutta voi muuttua aikavarkaaksi tilanteessa, jossa olisi tärkeää tehdä jotakin muuta. Esimerkiksi sarjojen katselu tai somen selailu.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020

HARJOITUS 2 Ajankäyttöni (diat 8-11)

Kesto: n. 20 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Kellotaulut-pohja](#)

Harjoituksen tavoitteena on, että opiskelija hahmottaa ajankäyttöään. Harjoituksen lopuksi opiskelija miettii keinoja ajankäyttönsä parantamiseksi.



HARJOITUS 2
Ajankäyttöni

Ajankäyttöni-harjoitus

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, miten ajankäyttösi jakaantuu eri asioiden välillä sinulle tyypillisenä päivänä.

- Mieti ensin, mitä asioita teet vuorokauden aikana ja kuinka paljon käytät aikaasi kuhunkin asiaan. Pohdi asioita, kuten nukkuminen, syöminen, koulu ja opiskelu, perhe ja ystävät, harrastukset sekä somen käyttö.
- Valitse kullekin asialle oma väri esim. nukkuminen sinisellä ja koulu vihreällä.

Lähde: Mukailen: Mielen terveysalotti

HARJOITUS 3 Päivittäinen ajankäyttö (diat 12-14)

Kesto: n. 15 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Päiväkohtainen lukujärjestys -pohja](#)

Opiskelija harjoittelee asioiden priorisointia ja aikatauluttamista. Tavoitteena on, että opiskelija oppii suunnittelemaan ja johtamaan omaa toimintaansa.



HARJOITUS 3 Suunnittele päivittäistä ajankäyttöäsi



Suunnittele päivittäistä ajankäyttöäsi -harjoitus

- 1) Listaa kaikki asiat, joita päivän aikana pitäisi, voisi tai haluaisi tehdä.
- 2) Laita asiat tärkeysjärjestykseen merkitsemällä sopiva kirjain (A,B,C) asian perään:
A = hyvin tärkeä saada tehdyksi
B = hyödyllistä saada tehdyksi
C = vähiten tärkeä saada tehdyksi
- 3) Merkitse A luokituksen saaneille asioille päivään selkeä ajankohta, jolloin tehtävä pitää tehdä.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsälo, 2020



HARJOITUS 4 Viikoittainen ajankäyttö (diat 15-18)

Kesto: n. 20-25 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Viikkokohtainen lukujärjestys -pohja](#)

Opiskelija harjoittelee asioiden priorisointia ja aikatauluttamista. Tavoitteena on, että opiskelija oppii suunnittelemaan ja johtamaan omaa toimintaansa.



HARJOITUS 4 Suunnittele viikoittaista ajankäyttöäsi



Suunnittele viikoittaista ajankäyttöäsi -harjoitus

- 1) Merkitse ensimmäiseksi kalenteriin ajankohdat muutamalle mukavalle, iloa tuottavalle tekemiselle – näin varmistetaan, että **palautumiselle** jää aikaa.
- 2) Merkitse kalenteriin **säännölliset menot** esim. oppitunnit, harrastukset, työvuorot. Tällä tavoin näkee, kuinka paljon aikaa jää itsenäiseen opiskeluun ja vapaa-ajan viettämiseen.
- 3) Mieti, kuinka paljon tarvitset aikaa opiskeluun ja kuinka paljon sitä on realistista käyttää. Merkitse kalenteriin sopiva määrä **opiskelujaksoja**.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsälo, 2020



3. Keskittyminen

TAVOITE:

Opiskelija ymmärtää keskittymisen merkityksen opiskelussa ja oppimisessa. Hän oppii, mitkä seikat omassa arjessa edesauttavat keskittymiskykyä ja mitkä heikentävät sitä.

SISÄLTÖ:

- Keskittymisen keinoja
- Keskittymistä häiritsevien tekijöiden tunnistaminen
- Pomodoro-opiskelutekniikka
- Keskittymisen harjoittelua

HARJOITUS 1 Keskittymisen keinoja (diat 21-23)

Kesto: asian esittely n. 10 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Keskittymisen keinoja](#)

Harjoituksen tavoitteena on perehtyä keskittymisen keinoihin.

HARJOITUS 1
Perehdy keskittymisen keinoihin

Perehdy keskittymisen keinoihin:

1) Keskittymishalu:
Keskity, kun oikeasti haluat keskittyä ja mieli rehellisesti, kuinka pitkään pystyt keskittymään (esim. fokuskelon avulla).

2) Häiriötekijät:
Karsi pois keskittymistä häiritsevät tekijät ja kerro muille, että aiot nyt opiskella (keskity / älä häiritse -tila puhelimeen).

3) Ehdollista itsesi oppimaan:
Valitse opiskelulle tietty paikka, jossa et tee mitään muuta. Kun olet tehnyt tarpeeksi työtä, poistu tästä opiskelulle pyhitetystä paikasta.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020

HARJOITUS 2 Pomodoro-opiskelutekniikka (diat 24-25)

Kesto: asian esittely n. 5 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Pomodoro-tekniikka](#)

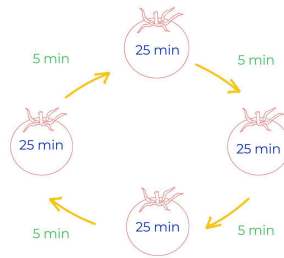
Harjoituksen tavoitteena on tutustua Pomodoro-tekniikkaan, jonka ideana on valittuun tehtävään keskittyminen ennalta määrätyksi ajaksi, minkä jälkeen pidetään tauko. Tekniikan tarkoitus on strukturoida työskentelyä.

Opettaja **esittelee** Pomodoro-tekniikan ja opiskelijat kokeilevat tekniikkaa itsenäisesti sopivassa kohdin. **Pomodoro pähkinänkuoressa:** 25 min työskentelyä + 5 min tauko. Neljän työvaiheen jälkeen pidempi 20 min tauko.

HARJOITUS 2 Pomodoro-tekniikka



Pomodoro-tekniikka



Rytmitä:
25 min
opiskelua
5 min
taukoa

HARJOITUS 3 Lukuharjoitus (diat 26-29)

Kesto: n. 10 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Lukuharjoitus](#)

Harjoituksen tavoitteena on oppia huomaamaan, milloin ajatus lähtee harhailemaan ja keskittyminen herpaantuu. Ohjeet harjoituksen kulusta diassa.

HARJOITUS 3 Lukuharjoitus



Lukuharjoitus (Kesto: 10 min)

Treenaa keskittymistä ja huomaa mielen harharetket

Tämän harjoituksen avulla voit harjoittaa keskittymisen lisäksi havainnointikyäsi.

1. Ota pöydälle kynä ja paperia sekä kirja tai muu teksti. Ajasta puhelimesi ajastin kymmenen minuutin päähän, ja keskity siksi aikaa tekstin lukemiseen. Luettava teksti voi olla paperilla, kirjassa tai näytöllä.

4. Ajattelu ja muistaminen

TAVOITE:

Opiskelija ymmärtää aktiivisen ajattelun oppimisen perustana, ei ainoastaan tiedon passiivisena vastaanottajana. Hän oivaltaa, mitä eroa on irrallisten asioiden muistamisella ja kokonaisuuksien ymmärtämisellä. Oppiminen on aktiivista ajattelutyötä.

Opiskelijaa ohjataan käyttämään muistiaan aktiivisesti uudelleen lukemisen eli passiivisen kertaamisen sijaan. Muistiinpanojen tekeminen auttaa pysymään keskittyneenä ja tukee ajattelua. Hyvät muistiinpanot syntyvät tiedon aktiivisesta työstämisestä ja jäsentelystä. Muistiinpanojen tekemiseen kuuluu yhdistely, tiivistäminen, tiedon visualisointia ja muuta tietoa muokkaavaa toimintaa. Nämä helpottavat kertaamista ja mieleen palauttamista.

SISÄLTÖ:

- Mitä on aktiivinen ajattelu?
- Erilaiset muistiinpanotekniikat
- Erilaiset mieleenpalauttamismenetelmät

HARJOITUS 1 Oppimiskäsitys (diat 32-35)

Kesto: n. 10 minuuttia

Harjoituksen tavoitteena on pohtia käsitystä oppimisesta. Keskustellaan diojen avulla, mitä eroa on tiedon vastaanottamisella ja aktiivisella ajattelulla oppimisprosessissa.



HARJOITUS 1
Pohdi käsitystäsi oppimisesta

Pohdi käsitystäsi oppimisesta seuraavan jaottelun perusteella.
Oletko **pesusieni** vai **kasvi**?

Lähde: Oppimiskoodi, Päiväsalo, 2020

HARJOITUS 2 Muistiinpanotekniikat (diat 36-43)

Kesto: n. 20 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Muistiinpanotekniikat](#)

Harjoituksen tavoitteena on tutustua erilaisiin muistiinpanotekniikoihin. Tulosta ohjeet opiskelijalle.



HARJOITUS 2
Tutustu muistiinpanotekniikoihin

Tutustu seuraaviin muistiinpanotekniikoihin.

Valitse niistä esim. kaksi, joita kokeilet periodin aikana eri oppiaineissa.

Pohdi periodin lopussa, kumpi tekniikka toimi kohdallasi paremmin ja miksi. Seuraavan periodin aikana voit kokeilla taas uusia tekniikoita.

HARJOITUS 3 Mieleen palauttavan kertaamisen menetelmät (diat 44-49)

Kesto: n. 15 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Mieleen palauttavan kertaamisen menetelmät](#)

Harjoituksen tavoitteena on tutustua aktiiviseen muistin käyttöön ja mieleen palauttamiseen osana opiskelua. Tulosta mieleen palauttavan kertaamisen menetelmät -dokumentti opiskelijoille. Anna opiskelijoille tehtäväksi kokeilla menetelmiä säännöllisesti ja arvioida niiden vaikutusta myöhemmin.



HARJOITUS 3
Perehdy mieleen palauttavan kertaamisen menetelmiin



Perehdy seuraaviin mieleen palauttavan kertaamisen menetelmiin ja kokeile päivittäin jotakin niistä:

- Käytä oppitunnin alun tyhjät minuutit muistellen edellisen tunnin asioita.
- Tee tunnilla tai tekstiä lukiessasi vihkon reunaan muutama kysymys ja yritä vastata niihin muistinvaraisesti seuraavana päivänä.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020

5. Palautuminen

TAVOITE:

Opiskelija ymmärtää palautumisen merkityksen omaan hyvinvointiinsa vaikuttavana tekijänä. Hän oppii tunnistamaan palautumisen keinoja arjessaan ja pohtii, miten palautumista on mahdollista edistää. Opiskelija harjoittelee läsnäolon taitoa.

SISÄLTÖ:

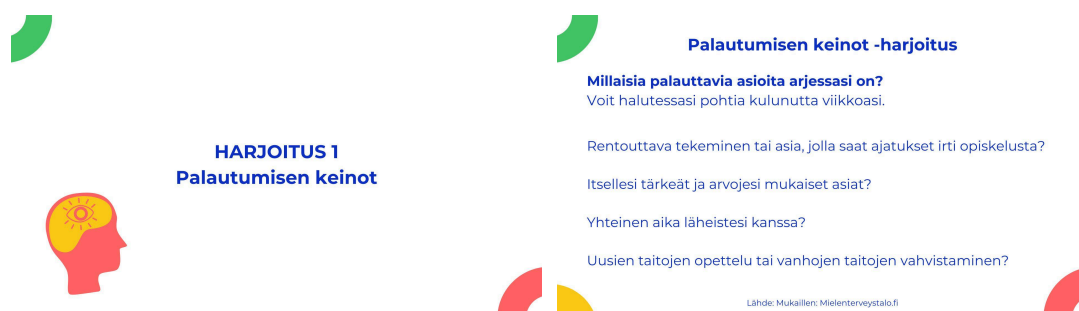
- Mitä palautuminen on?
- Palautumisen keinot
- Läsnäoloharjoitukset

HARJOITUS 1 Palautumisen keinot (diat 53-55)


Kesto: n. 15-20 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Palautumisen keinot -pohja](#)

Harjoituksen avulla opiskelija pohtii omaa arkeaan palautumisen näkökulmasta. Tavoitteena on tunnistaa olemassa olevia palautumisen keinoja ja pohtia, miten palautumista voi edelleen parantaa.



HARJOITUS 1
Palautumisen keinot



Palautumisen keinot -harjoitus

Millaisia palauttavia asioita arjessasi on?
Voit halutessasi pohtia kulunutta viikkoasi.

Rentouttava tekeminen tai asia, jolla saat ajatukset irti opiskelusta?

Itsellesi tärkeitä ja arvojesi mukaiset asiat?

Yhteinen aika läheistesi kanssa?

Uusien taitojen opettelu tai vanhojen taitojen vahvistaminen?

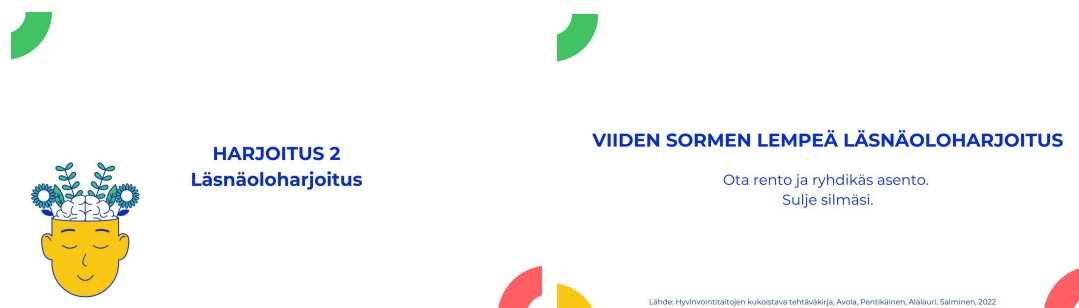
Lähde: Mukailen: Mielenterveystalo.fi

HARJOITUS 2 Viiden sormen läsnäoloharjoitus (diat 56-57)


Kesto: n. 2 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Viiden sormen läsnäoloharjoitus tekstinä](#)

Tavoitteena on harjoitella läsnäoloa. Harjoituksen vetäjä lukee harjoituksen rauhallisesti ja lempeästi kiirehtimättä.



HARJOITUS 2
Läsnäoloharjoitus



VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS

Ota rento ja ryhdikäs asento.
Sulje silmäsi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja, Avola, Pentikäinen, Alalauri, Salminen, 2022

HARJOITUS 3 Läsäoloharjoitus: Peittorentoutus (diat 58-59)

Kesto: n. 4 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Peittorentoutus-harjoitus tekstinä](#)

Tavoitteena on harjoitella läsnäoloa. Harjoituksen vetäjä lukee harjoituksen rauhallisesti ja lempeästi kiirehtimättä.



HARJOITUS 3 Läsäoloharjoitus



PEITTORENTOUTUS

Ota itsellesi hyvä asento joko istuen tai maaten.



Lähde: Hyvinvointitalojen kukoistava tehtäväkiri, Avola, Pentikäinen, Alalauri, Salminen, 2022



6. Lukeminen

TAVOITE:

Opiskelija oppii erilaisia lukemisen tekniikoita, jotka edesauttavat kokonaisuuksien ymmärtämistä ja opiskelua. Hän oppii etsimään yhteyksiä ja karsimaan epäolennaista tietoa.

Eri tekstityyppejä luetaan eri tavoin. Lukemisella voi olla erilaisia tavoitteita:

- sisällön ymmärtäminen ja kokonaisuuden hahmottaminen
- havaintojen tekeminen
- tekstin erittelemine ja luotettavuuden arvioiminen
- tiedon relevanssin tunnistaminen

SISÄLTÖ:

- Lukutekniikoihin perehtyminen ja niiden harjoittelu eri oppiaineissa

HARJOITUS 1 Merkintöjen tekeminen luettavaan tekstiin (diat 64-65)

Kesto: n. 5 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Erilaiset merkinnät lukiessa](#)

Tavoitteena on harjoitella luettavan tekstin prosessointia. Opiskelijalle voi tulostaa harjoituksen.



HARJOITUS 1
Erilaiset merkinnät lukiessa

Lukiessasi opeteltavaa asiaa, kokeile seuraavia merkintöjä:

- 1) Tee merkintöjä tekstin herättämistä asioista.
- 2) Alleiviivaa korkeintaan kolme sanaa peräkkäin: keskeinen ajatus ja avainsanat -> silmäilemällä voit myöhemmin testata osaamistasi.
- 3) Alleiviivaa vasta kun olet lukenut kappaleet, älä lukiessa -> mieti, mikä on tärkeää.
- 4) Monipuolista merkintöjä: ?? = en ymmärrä, % = tämän jo tiesin, ! = tämä on tärkeää jne.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020

HARJOITUS 2 Kolmivaiheinen tekstin lukeminen: tutustu - tarkenna - testaa (diat 66-69)

Kesto: n. 10 minuuttia

Tulostettava materiaali: [harjoitus tekstitiedostona](#)

Harjoituksen tavoitteena on tutustua kolmivaiheisen tekstin lukemisen menetelmään. Ohjeet voi tulostaa opiskelijalle.



HARJOITUS 2
Tutustu - Tarkenna - Testaa

Lue opeteltava teksti kolmivaiheisesti: **tutustu - tarkenna - testaa.**

- 1) TUTUSTU luettavaan kirjaan silmäilemällä.
 - Mieti, mitä aihe ja otsikot voisivat tarkoittaa.
 - Katsele kuvia, kuvatekstejä ja kaavioita.
 - Lue kirjan takakansi, sisällysluettelo ja kappaleen tiivistelmä.
 - Mieti, mitä jo tiedät aiheesta.

Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020

7. Kirjoittaminen

TAVOITE:

Opiskelijaa ohjataan hyvän esseevastauksen tuottamisessa. Esseevastauksen laatimiseen on erilaisia ohjeistuksia, tässä esitellään yksi vaihtoehto. Opettajat voivat käyttää myös omia, hyviksi havaitsemiaan malleja.

SISÄLTÖ:

- Vapaan kirjoittamisen harjoitus
- Ohjeet esseiden kirjoittamiseen
- Kirjoittamisessa esiintyvien vaikeuksien tunnistaminen

HARJOITUS 1 Vapaan kirjoittamisen harjoitus (diat 72-73)

Kesto: 10 minuuttia

Harjoituksen tavoitteena on virittää opiskelija kirjoittamaan. Sitä voi käyttää myös toisen kotimaisen tai vieraan kielen kirjoitustehtävään virittäytymisessä.

Harjoitus sopii:

- kirjoittamisen luovan roolin harjoitteluun ja hyödyntämiseen
- lämmittelyksi ennen kirjoitustyön aloittamista
- ideointivaiheeseen
- välipalaksi, kun kirjoittaminen on vaikeaa tai olet jumissa



HARJOITUS 2 Esseen kirjoittaminen (diat 74-78)

Kesto: asian esittely n. 15 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Esseen kirjoittaminen -ohjeistus](#)

Harjoituksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa laatimaan hyvä esseevastaus. Ohjeet voi tulostaa opiskelijalle.



Esseen kirjoittaminen



HARJOITUS 2 Esseen kirjoittaminen

Kun saat seuraavan kerran esseetehtävän, käytä apunasi joko seuraavia tai opettajaltasi saamia ohjeita:



HARJOITUS 3 Kun kirjoittaminen ei suju (diat 79-84)

Kesto: n. 10 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Kun kirjoittaminen ei suju -kaavio](#)

Harjoituksen tavoitteena on auttaa opiskelijaa eteenpäin, jos kirjoittaminen ei tunnu edistyvän. Kaavion voi tarvittaessa tulostaa opiskelijalle.



HARJOITUS 3 Kun kirjoittaminen ei suju

Kun kirjoittaminen ei suju,
etene seuraavan kaavion mukaisesti:



Lähde: Oppimiskoodi, Päivänsalo, 2020



8. Yhteistyötaidot

TAVOITE:

Opiskelijaa ohjataan työskentelemään vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa joustavasti, ystävällisesti ja rooleja vaihdellen. Hän oppii, miten ponnistellaan yhteisen tavoitteen eteen niin, että kaikkien vahvuudet pääsevät esille.

SISÄLTÖ:

- Myönteisiä valintoja ryhmätyöskentelyyn
- Ryhmätehtäviä
- Toimivan yhteistyön pohdintaa

HARJOITUS Työskentely ryhmissä (diat 85-93)

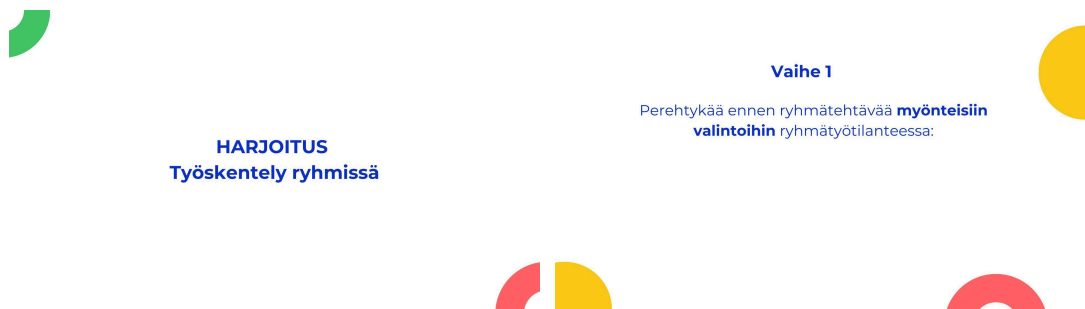
Harjoituksen tavoitteena on ymmärtää myönteisten valintojen merkitys ryhmätyötilanteessa ja harjoitella yhteistyötä käytännössä.

Vaihe 1: Tutustuminen myönteisiin valintoihin ryhmätyöskentelyssä (diat 87-91)

Kesto: n. 10 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Myönteiset valinnat ryhmätyötilanteessa](#)

Tutustutaan myönteisiin valintoihin ryhmätyötilanteessa ja keskustellaan niiden merkityksestä yhteistyön onnistumisessa. Ohjeistus myönteisiin valintoihin tulostetaan jokaiselle ryhmälle.



Vaihe 2: Työskentely ryhmissä (dia 92 tai opettajan omat tehtävät)

Kesto: 60-120 minuuttia

Ryhmät valitsevat yhteisen tehtävän opettajan antamista vaihtoehtoista ja tekevät tehtävän yhteistyössä, myönteiset valinnat huomioiden. Sopivia aiheita voidaan koulussa keksiä lisää tarpeen mukaan.

Vaihe 2
Valitkaa ryhmätehtävä:

- 1) Suunnitelkaa koulun yhteinen ulkoilupäivä.
- 2) Suunnitelkaa, miten voisitte tehdä luokkahuoneesta viihtyisämmän.
- 3) Suunnitelkaa koulun kirpputoripäivä ja siihen myös ohjelmaa.
- 4) Suunnitelkaa lukiolaisten puhe/ohjelmanumero koulun kevät-/joulujuhlaan.
- 5) Suunnitelkaa koululle teemapäivä sovitusta aiheesta (esim. kestävä kehitys, kansainvälisyys, hyvät käytöstavat, tasa-arvoinen koulu...)



Vaihe 3: Ryhmätehtävien jälkeen (dia 93)

Kesto: n. 15 minuuttia

Kun tehtävä on saatu valmiiksi, keskustellaan myönteisten valintojen toteutumisesta ja yhteistyön onnistumisesta.

Vaihe 3
Ryhmätehtävien jälkeen:

- Pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä, miten alussa esitellyt **myönteiset valinnat** toteutuivat työskentelyn aikana.
- Ajattelitko niitä tietoisesti työskentelyn aikana?
- Vaikuttivatko ne tapoihisi toimia millään tavalla?
- Pohtikaa vielä yhdessä, mikä tekee yhteistyöstä toimivan ja yhteistyötilanteesta kaikille miellyttävän.



9. Motivaatio ja tavoitteet

TAVOITE:

Opiskelija oppii tunnistamaan sisäisen ja ulkoisen motivaation eron. Hän ymmärtää motivaation merkityksen omien tavoitteiden asettelussa ja eteenpäinvievänä voimana. Opiskelija tarkastelee omia asenteitaan, vahvistaa minäpystyvyyttään, tunnistaa motivaatiovarkaita ja oppii asettamaan itselleen sopivia tavoitteita.

SISÄLTÖ:

- Motivaatioon liittyviä harjoituksia

HARJOITUS 1 Motivaatioharjoituksia Opinvoimalan sivuilla (diat 96-97)

Kesto: n. 45 minuuttia

Ohjaa opiskelija Opinvoimalan sivuille osoitteeseen

<https://opinvoimala.fi/sivu/opiskelumotivaatio-hukassa>

Opiskelija valitsee Opinvoimalan motivaatioon liittyvistä tehtävistä kaksi:

- Tunnista motivaatiovargaat
- Aseta opiskelullesi tavoite
- Tunnista sisäiset motiivisi



HARJOITUS 1
Motivaatioon liittyviä tehtäviä Opinvoimalassa

Mene osoitteeseen:
<https://opinvoimala.fi/sivu/opiskelumotivaatio-hukassa>

Valitse Opinvoimalan harjoituksista kaksi:

- Tunnista motivaatiovargaat
- Aseta opiskelullesi tavoite
- Tunnista sisäiset motiivisi

HARJOITUS 2 Jatka lausetta (diat 98-99)

Kesto: n. 15 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Lauseen alut -kortit](#)

Harjoituksen tavoitteena on virittää opiskelijan ajatuksia kohti itselle tärkeitä asioita ja arvoja, haaveita ja unelmia. Harjoitus voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmätehtävänä.



HARJOITUS 2 Jatka lausetta

Jatka lausetta

| | | | |
|---|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Pohjimmiltani olen ihminen, joka... | Innostun... | Arvostan... | Merkitystä elämään tuo... |
| Haluaisin enemmän... | Hyvä elämä on sellaista, että... | Pidän tärkeänä... | Haluaisin kehittää itsessäni... |
| Jos minulla olisi kolme toivomusta toivoisin... | Haluaisin elää elämää, jossa... | Unelmoin siitä, että... | |

Lähde: Kangasniemi & Kauravaara, 2016

10. Lukusuunnitelma

TAVOITE:

Opiskelija oppii laatimaan henkilökohtaisen lukusuunnitelman, joka tukee hänen asettamiaan tavoitteita. Hän ymmärtää vireystilan, vuorokausirytmien, riittävän levon ja palautumisen merkityksen opiskeluun vaikuttavina tekijöinä.

SISÄLTÖ:

- Millainen on hyvä lukusuunnitelma?
- Lukusuunnitelman laatiminen

HARJOITUS Lukusuunnitelman laatiminen (diat 102-105)

Kesto: 60-120 minuuttia

Tulostettava materiaali: [Lukusuunnitelma-pohja](#)

Harjoituksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa lukusuunnitelman laatimisessa. Opiskelija tarvitsee tulostettavan lukusuunnitelmapohjan tai muun kalenterin. Lisäksi on hyvä varata muistiinpanovälineet lukulistan laatimista varten. Lukusuunnitelma laaditaan ohjeiden mukaan tietylle ajanjaksolle.



HARJOITUS Laadi oma lukusuunnitelma



Ohjeita lukusuunnitelman laatimiseen

Mieti näitä ennen suunnitelman laatimista:

Mieti tavoitteesi

Asetatko kirjoittamasi aineet tärkeysjärjestykseen? Mistä aineista erityisesti haluat hyvän arvosanan? Mihin aineisiin lukeminen vaatii sinulta eniten työtä?

Tee lukulista

Tee lukulista kaikesta siitä, mitä aiot lukea. Mitä aineita kirjoitat? Montako opintojaksoa tai kirjaa kustakin aiheesta on? Mitä aihekokonaisuuksia ne pitävät sisällään?

Käy lukulista läpi ja mieti osaamistasi

Merkitse aihekokonaisuuksista vaikeimmalla tavalla ne, joiden osaamisesta sinulla on jo tässä vaiheessa varmaa olo. Vastaavasti merkitse jollain toisella tapaa vaikeita tuntuvat asiat. Tällä tavoin hahmotat, kuinka paljon luettavaa sinulla todella on.

Mieti omia rutineitasi

Lukemisesta on tärkeää tehdä rutini. Mieti siis milloin SINÄ olet virkeimmilläsi ja ajoita vaikeimmat asiat näihin ajankohtiin.



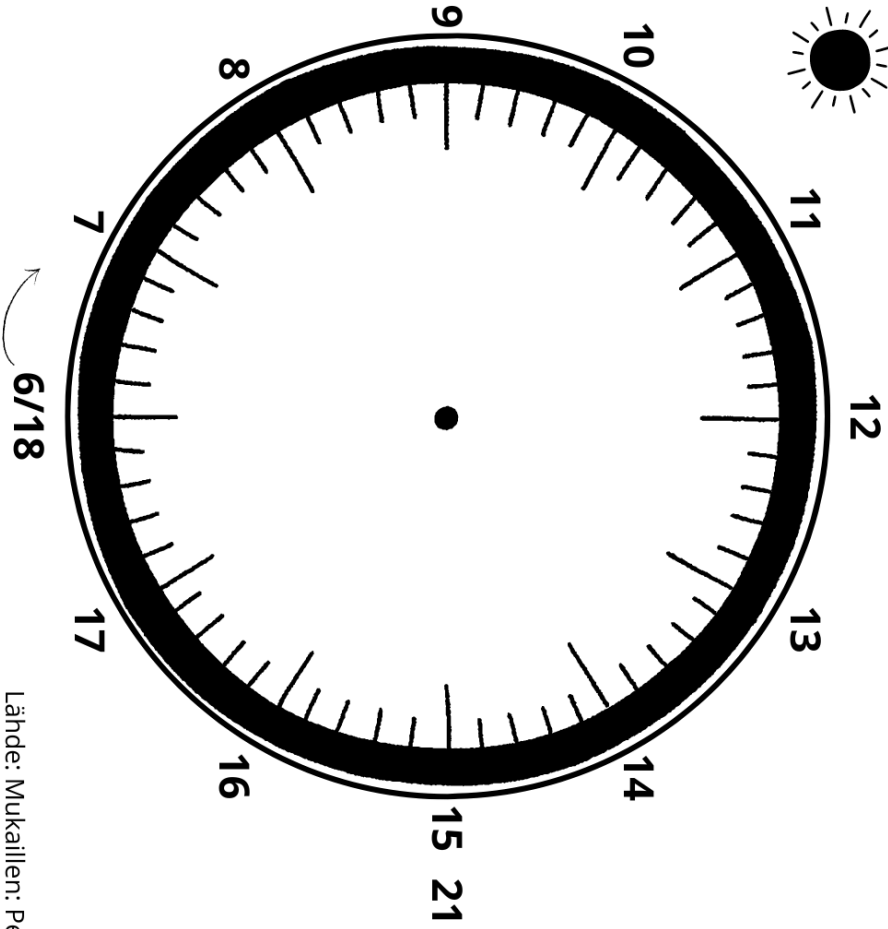
TULOSETTAVAT LIITTEET

Ajanhallinnan nelikenttä

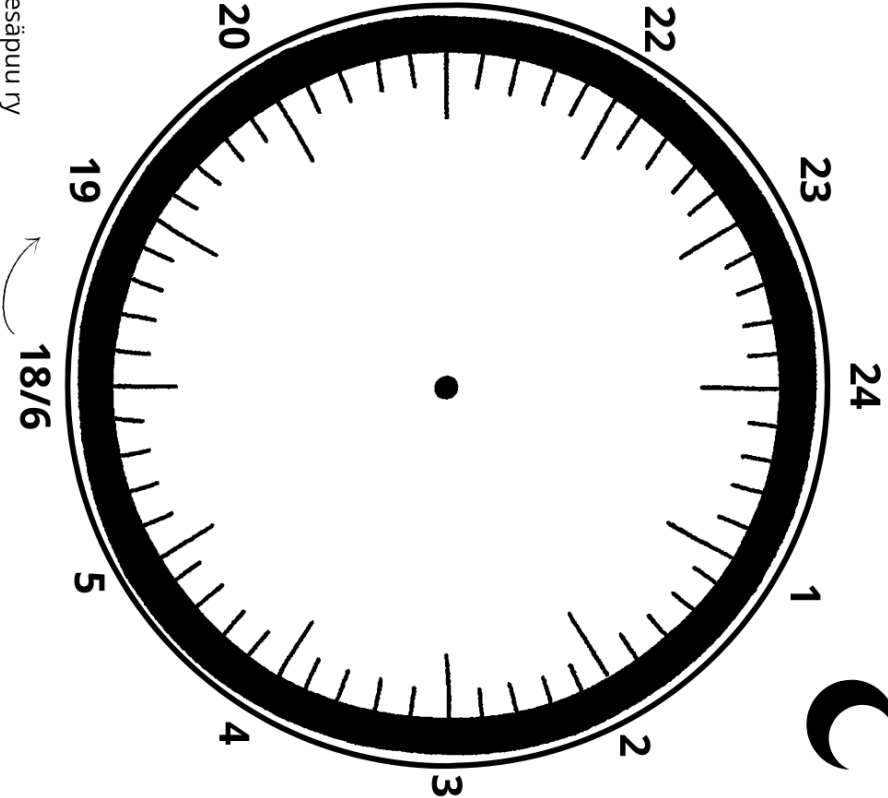
Mieti omaa ajankäyttöäsi ja listaa otsikoiden alle sopivia asioita.

| Tärkeää ja kiireellistä - <i>tulipalojen sammuttaminen</i> | Tärkeää, mutta ei kiireellistä - <i>rakentaminen</i> |
|--|--|
| | |
| Kiireellistä, mutta ei tärkeää - <i>ärsykkeisiin reagointi</i> | Ei kiireellistä, eikä tärkeää - <i>puuhastelu</i> |
| | |

Aamusta iltaan



Illasta yöhön



Lähde: Mukailien: Pesäpuu ry

Päivittäinen ajankäyttöni

| KLO | Päivä: |
|-------------------------|---------------|
| 7.00- 9.00 | |
| 9.00- 11.00 | |
| 11.00- 13.00 | |
| 13.00- 15.00 | |
| 15.00- 17.00 | |
| 17.00- 19.00 | |
| 19.00- 21.00 | |
| 21.00- 23.00 | |

Muuta huomioitavaa:

Viikoittainen ajankäyttöni

| KLO | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7.00-9.00 | | | | | | | |
| 9.00-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-13.00 | | | | | | | |
| 13.00-15.00 | | | | | | | |
| 15.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-19.00 | | | | | | | |
| 19.00-21.00 | | | | | | | |
| 21.00-23.00 | | | | | | | |

Muuta huomioitavaa:

Perehdy keskittymisen keinoihin

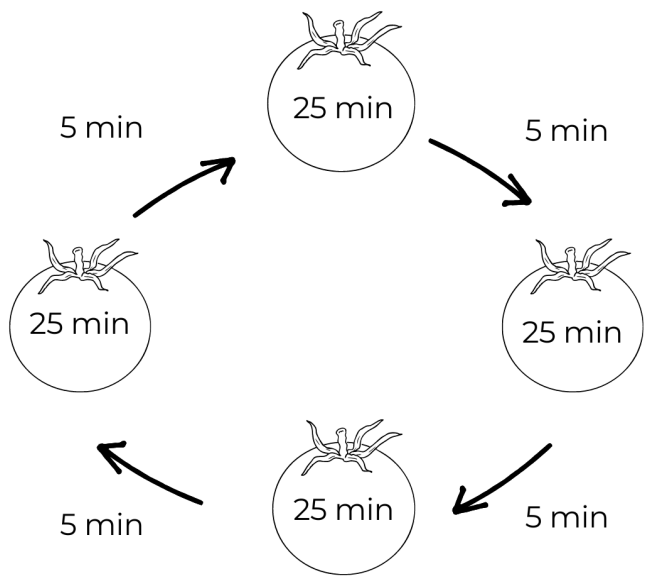
- 1) Keskittymishalu: keskity, kun oikeasti haluat keskittyä ja mieti rehellisesti, kuinka pitkään pystyt keskittymään (esim. [fokuskellon](#) avulla).
- 2) Häiriötekijät: karsi pois keskittymistä häiritsevät tekijät ja kerro muille, että aiot nyt opiskella (keskity / älä häiritse -tila puhelimeen).
- 3) Ehdollista itsesi oppimaan: valitse opiskelulle tietty paikka, jossa et tee mitään muuta. Kun olet tehnyt tarpeeksi työtä, poistu tästä opiskelulle pyhitetystä paikasta.
- 4) Valitse tehtävät ja tavoitteet viisaasti: tehtävät ja tavoitteet eivät ole liian helppoja eivätkä liian vaikeita. Aseta myös välitavoitteita.
- 5) Harjoittele tietoisuustaitoja: keskittymiskyky on kuin lihas, joka vahvistuu harjoittelulla.

Pomodoro-tekniikka

Pomodoro-tekniikka

25 min
opiskelua

5 min
taukoa



Lukuharjoitus

Treenaa keskittymistä ja huomaa mielen harharetket (Kesto: 10 min)

Tämän harjoituksen avulla voit harjoittaa keskittymisen lisäksi havainnointikykyäsi. Voit toteuttaa tämän harjoituksen kotona, työpisteellä tai vaikkapa luokkahuoneessa lukutunnin aluksi.

1. Ota pöydälle kynä ja paperia sekä kirja tai muu teksti. Ajasta puhelimesi ajastin kymmenen minuutin päähän, ja keskity siksi aikaa tekstin lukemiseen. Luettava teksti voi olla paperilla, kirjassa tai näytöllä.
2. Aina kun huomaat ajatuksen harhailevan tekstistä tai sinun tekisi mieli tehdä jotain muuta, merkitse paperille viiva.
3. Jatka sitten lukemista.

Harjoituksen tavoitteena on oppia huomaamaan, milloin ajatuksesi on lähtenyt harhailemaan. Miksi ajatus lähti harhailemaan – oliko mieli kenties levoton tai väsynyt? Tunsitko nälkää? Vaikuttiko vuorokaudenaika harjoitukseen?

Tutustu muistiinpanotekniikoihin

Miellekartta:

1. Kirjoita aihe/avainsana paperin keskelle
2. Kerää ympärille aiheeseen liittyviä teemoja ja tarkentavia sanoja
3. Osoita asioiden välisiä yhteyksiä viivoin ja nuolin

Tarralappujäsentäjä:

1. Kirjoita lukiessa muistiinpanoja tarralapuille, jotka sijoitat sopivaan kohtaan kirjan aukeamalla
2. Kerratessa selaat kirjaa, luet lappuihin kirjoitetut asiat ja palautat olennaiset sisällöt mieleesi

Cornell-muistiinpanotekniikka:

1. Jaa muistiinpanosivu kolmeen osaan
2. Kirjoita oppitunnilla tai lukiessa muistiinpanot osaan A
3. Kun luet myöhemmin muistiinpanot, nosta tärkeimmät sanat/asiat osaan B
4. Lopuksi tiivistä asian tärkein ajatus osaan C omin sanoin.
5. Kun kertaat esim. kokeeseen, aloita lukemalla osan B sanat ja muistele niiden avulla oppimaasi. Lue sitten tiivistys C ja tarvittaessa A-osan alkuperäiset muistiinpanot

Käsitekartta:

1. Poimi tekstistä avainkäsitteet
2. Tekstin pääkäsite kirjoitetaan paperin keskelle tai yläreunaan
3. Pääkäsitteen ympärille tai alle sijoitetaan alakäsitteitä, jotka yhdistetään viivalla otsikkona olevaan käsitteeseen

4. Viivalle kirjoitetaan sana tai sanoja, jotka avaavat alakäsitteen ja otsikkokäsitteen välisiä suhteita

Äänimuistiinpanot:

1. Lukiessa äänitä keskeisiä sanoja ja kohtia tekstistä
2. Voit kuunnella äänityksiä missä tahansa, esim. lenkillä

Kysymys, vastaus, perustelu:

1. Mihin kysymykseen tekstissä vastataan
2. Kirjoita kysymys otsikoksi
3. Kokoa muistiinpanoihin vastauksen avainsanat
4. Kokoa sen jälkeen vastauksen perustelut, jos niitä on
5. Kun kertaat, voit esittää kysymyksen ja muistella sitten vastausta ja sen perusteluita (esim. kirjoittamalla kysymykset erillisille lapuille)

Kuvalliset muistiinpanot:

1. Piirrä piirroksia, kuvioita, nuolia yms., jotka kuvaavat opiskeltavaa asiaa
2. Käytä apuna värejä, erilaisia tekstityyppejä ja fontteja

Kaksipalstaiset muistiinpanot:

1. Jaa muistiinpanosivu kahteen osaan
2. Kirjoita muistiinpanot oppitunnilla tai ensimmäisellä lukukerralla toiseen palstaan
3. Kun kertaat, nosta ensimmäisistä muistiinpanoista sanoja/kysymyksiä toiseen palstaan
4. Myöhemmin voit muistella asioita toisen osan sanojen/kysymysten avulla

Mieleen palauttavan kertaamisen menetelmiä

Perehdy seuraaviin mieleen palauttavan kertaamisen menetelmiin ja kokeile säännöllisesti jotakin niistä:

- Käytä oppitunnin alun tyhjät minuutit muistellen edellisen tunnin asioita.
- Tee tunnilla tai tekstiä lukiessasi vihkon reunaan muutama kysymys ja yritä vastata niihin muistinvaraisesti seuraavana päivänä.
- Luettuasi oppikirjan tekstin mieti rauhassa, mitä tekstissä sanottiin ja palaa lyhyesti niihin kohtiin, jotka vielä tuntuvat epäselviltä.
- Mieti kotimatalla päivän tapahtumia ja tärkeimpiä oppimiasi asioita.
- Yritä vastata muistinvaraisesti oppikirjan kertauskysymyksiin tai esim. kielten tehtäviin sen sijaan, että etsisit vain vastauksen kirjasta.
- Varmista, että olet ymmärtänyt matematiikan ja fysiikan mallitehtävät. Laske ne uudelleen itsenäisesti.
- Kertaa kielen sanoja oppikirjan tai muiden sovellusten (esim. Quizlet) avulla.
- Merkitse lukiessasi lyhyesti muistiin tekstin tärkeitä käsitteitä, vuosilukuja tai muita tarkkaa osaamista vaativia olennaisia tietoja. Tämän jälkeen selitä itsellesi muistinvaraisesti niiden merkitys ja asiayhteys.
- Piirrä muistinvaraisesti uudelleen edellisellä opiskelukerralla kokoamasi miellekartta.
- Aloita kokeeseen kertaaminen piirtämällä miellekartta kaikesta, mitä muistat tai mitä pystyt päättelemään aiheesta. Tämän jälkeen täydennä tietojasi lukemalla tekstiä valikoivasti uudelleen.
- Keskustele oppimastasi aiheesta muiden kanssa.
- Tehkää ystäväsi kanssa toisillenne kysymyksiä kokeeseen kerrattavasta aiheesta ja vastatkaa niihin.
- Opetä opiskelemasi asia toiselle, joka ei ole vielä ymmärtänyt sitä.
- Kirjoita oppimispäiväkirjaa.
- Tee itsellesi harjoituskoe.

Palautumisen keinot

Millaisia palauttavia asioita arjessasi on?

Voit halutessasi pohtia kulunutta viikkoasi.

Rentouttava tekeminen tai asia, jolla saat ajatukset irti opiskelusta?

Itsellesi tärkeitä ja arvojesi mukaiset asiat?

Yhteinen aika läheistesi kanssa?

Uusien taitojen opettelu tai vanhojen taitojen vahvistaminen?

Huomio palautumiseen:

Miten voisit parantaa palautumistasi arjessa?

Mikä on pienin palautumistasi tukeva asia, jonka voit tehdä jo tänään?

Läsnäoloharjoitus

VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS

~Ota rento ja ryhdikäs asento

~Sulje silmäsi.

~Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

~Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen.

~Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen.

Aloita peukalosta ja ajattele:

Peukalo: Olen nyt tässä, voin rauhoittua tähän hetkeen.

Etusormi: Olen nyt tässä, minulla ei ole kiirettä mihinkään.

Keskisormi: Olen nyt tässä, ja voin keskittyä tähän hetkeen.

Nimetön: Olen nyt tässä – juuri siinä, missä minun kuuluukin nyt olla.

Pikkusormi: Olen nyt tässä ja tässä on hyvä olla.

Läsnäoloharjoitus

PEITTORENTOUTUS

~Ota itsellesi hyvä asento joko istuen tai maaten.
Hengitä muutaman kerran syvään ja anna silmiesi sulkeutua.

~Keskitä aluksi ajatuksesi varpasiin, jalkateriin ja nilkkoihin. Kuvittele, että lähdet vetämään lämpöistä peittoa jalkojesi päälle. Tunne, kuinka peitto lämmittää ja rentouttaa varpaat, jalkaterät ja nilkat.

~Keskitä sitten ajatuksesi pohkeisiin, polviin ja reisiin. Kuvittele mielessäsi, kuinka peitto laskeutuu pehmeästi jalkojesi päälle. Anna peiton lämmön levitä jalkoihin ja rentouta pohkeet, polvet ja reidet. Jatka rauhallista hengitystä.

~Keskitä ajatuksesi seuraavaksi lantion seudulle, vatsaan ja selkään. Vedä lämpöistä peittoa mielessäsi kehosi ylitse siten, että se ylettyy sinua nyt varpaista lähes olkapäihin saakka. Anna keskivartalon rentoutua peiton lämmön alla. Lantio, vatsa ja selkä rentoutuvat ja kehosi tuntuu rauhalliselta ja lämpöiseltä.

-Kohdista ajatuksesi seuraavaksi käsiin. Anna sormien, ranteiden ja käsivarsien rentoutua. Anna hartioiden ja olkapäiden rentoutua. Anna lämpöisen peiton painautua lempeästi itseäsi vasten varpaista olkapäille saakka. Peiton lämpö ja paino rentouttavat sekä rauhoittavat sinua.

~Keskitä lopuksi vielä ajatuksesi niskaan ja päähän. Anna niiden rentoutua ja peitosta tulevan lämmön säteillä myös niskaan ja aina päälakeen saakka. Anna kasvojen rentoutua. Keskity hengittämään levollisesti. Jokainen rauhallinen hengitys vie jännitystä pois.

~Kun tunnet olosi valmiiksi, anna ajatustesi käydä kehosi läpi päälakeesta varpaiden ja sormien päihin. Taittele sitten mielessäsi lämmin peitto vierellesi ja anna rentouden tunteen säilyä kehossasi.

Erilaiset merkinnät lukiessa

Lukiessasi opeteltavaa asiaa, kokeile seuraavia merkintöjä:

- 1) Tee merkintöjä tekstin herättämistä asioista.
- 2) Alleviivaa korkeintaan kolme sanaa peräkkäin: keskeinen ajatus ja avainsanat
-> silmäilemällä voit myöhemmin testata osaamistasi.
- 3) Alleviivaa vasta kun olet lukenut kappaleet, älä lukiessa -> mieti, mikä on tärkeää.
- 4) Monipuolista merkintöjä: ?? = en ymmärrä, % = tämän jo tiesin, ! = tämä on tärkeää jne.

Tutustu-Tarkenna-Testaa

Lue opeteltava teksti kolmivaiheisesti: tutustu - tarkenna -testaa.

1) TUTUSTU luettavaan kirjaan silmäilemällä

- Mieti, mitä aihe ja otsikot voisivat tarkoittaa.
- Katsele kuvia, kuvatekstejä ja kaavioita.
- Lue kirjan takakansi, sisällysluettelo ja kappaleen tiivistelmä.
- Mieti, mitä jo tiedät aiheesta.

2) TARKENNA tekstiin tutustumisen jälkeen

- Kiinnitä huomiota kappaleiden alkuun: yleensä olennaisin tieto.
- Tee muistiinpanoja, miellekarttoja ja alleviivaa.
- Esitä tekstille kysymyksiä ja huomautuksia.
- Tee omia tiivistelmiä ja selitä käsitteitä omin sanoin (esim. post it -lapuille).

3) TESTAA lukemaasi

- Pyydä kaveriasi tekemään kysymyksiä luetusta.
- Silmäile otsikoita ja muistele lukemaasi.

Esseen kirjoittaminen

Käytä esseetehtävää kirjoittaessasi joko seuraavia tai aineenopettajaltasi saamia ohjeita:

1) LUE TEHTÄVÄ TARKASTI

Mitä kysytään? Mihin aihealueeseen kysymys liittyy? Miten pitää käsitellä?

Arvioi: tuo esille hyvät ja huonot puolet

Selitä: kirjoita monesta näkökulmasta, perustele

Vertaile: yhtäläisyydet ja eroavaisuudet

Miksi: syyt, arvioit selitystapoja

Analysoi: tutkiva sävy, eri näkökulmista tarkastelu

Pohdi: kuvaile ja pohdi ilmiön syitä, vaikutuksia ja merkityksiä

2) KIRJAA MUISTIIN MITÄ KAIKKEA TEHTÄVÄSTÄ TULEE MIELEEN

Esim. ranskalaisilla viivoilla, miellekartta, käsitekartta

3) SUUNNITTELE VASTAUKSEN RAKENNE JA KIRJOITA

Aluksi esittele asia: määrittele käsitteet, ilmiö, ajoita (esim. historia)

Asian käsittely: yksi asia yhteen kappaleeseen, vastaa kysymyksiin: Missä? Milloin?

Millainen? Miksi? Miten? Mitä seurauksia käsiteltävällä aiheella on?

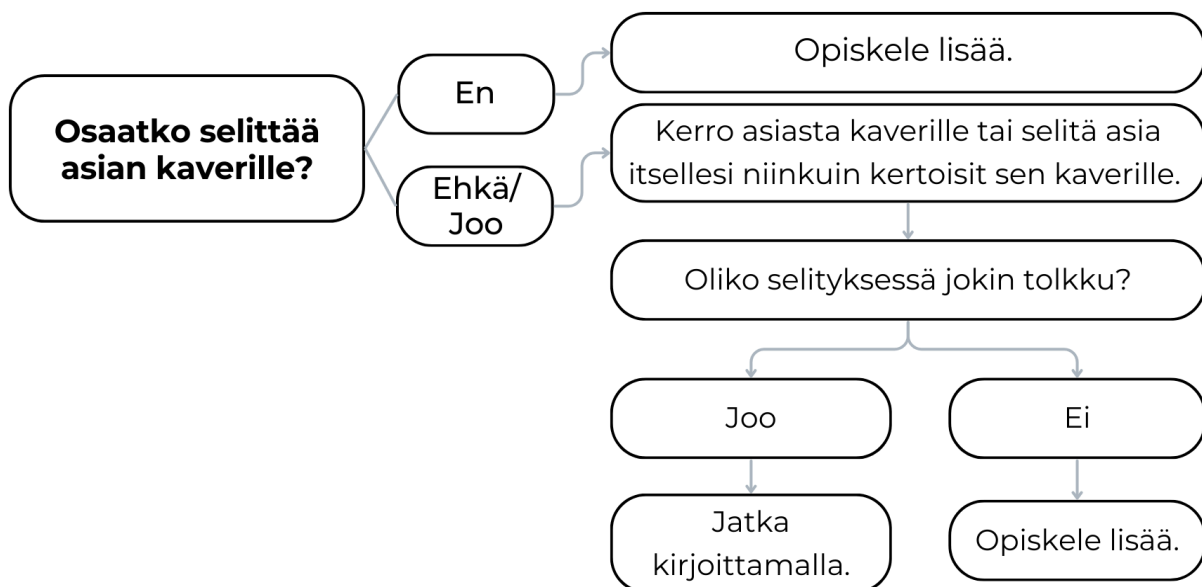
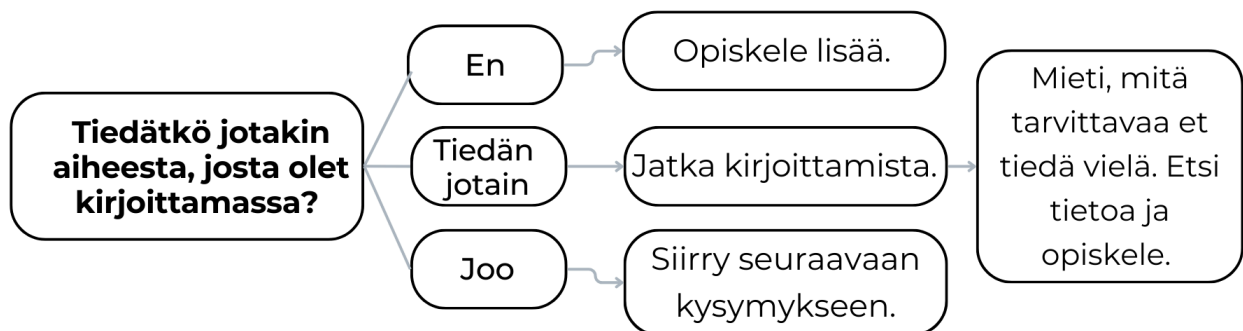
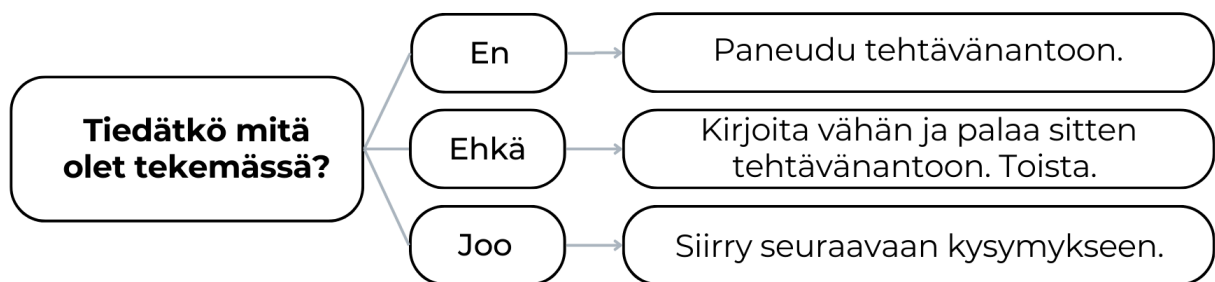
Loppukappale: lyhyt yhteenveto esseen sisällöstä

4) LUE VASTAUKSESI LÄPI

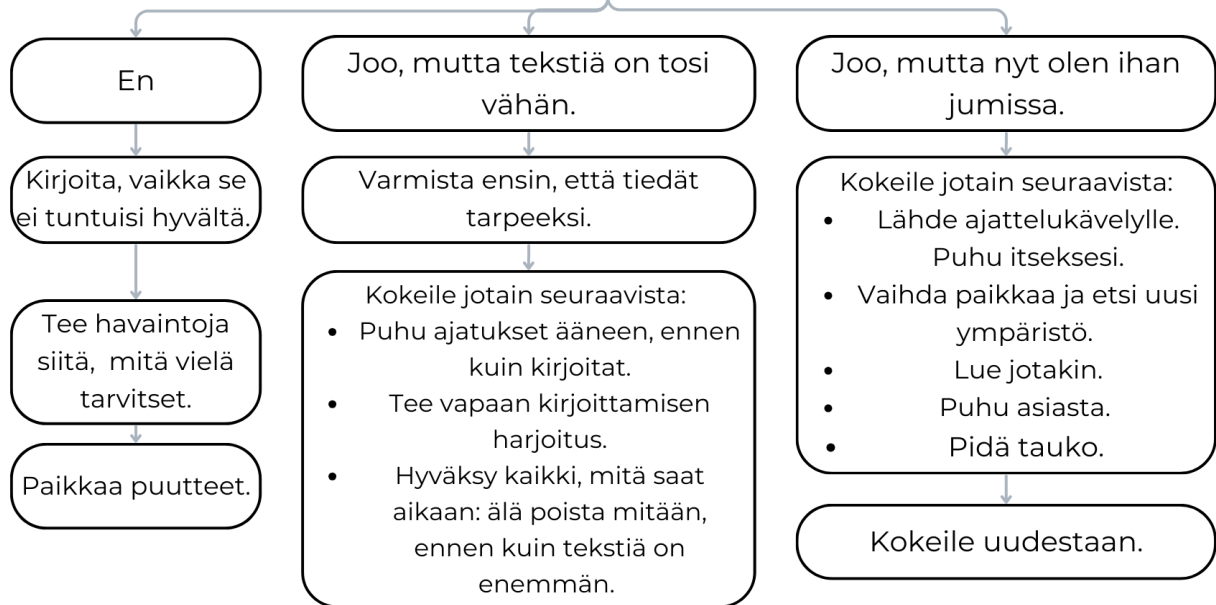
Varmista, että vastasit tehtävän kaikkiin osiin

Tarkista oikeinkirjoitus; käytä aina kokonaisia virkkeitä, ei luetteloita tai ranskalaisia viivoja

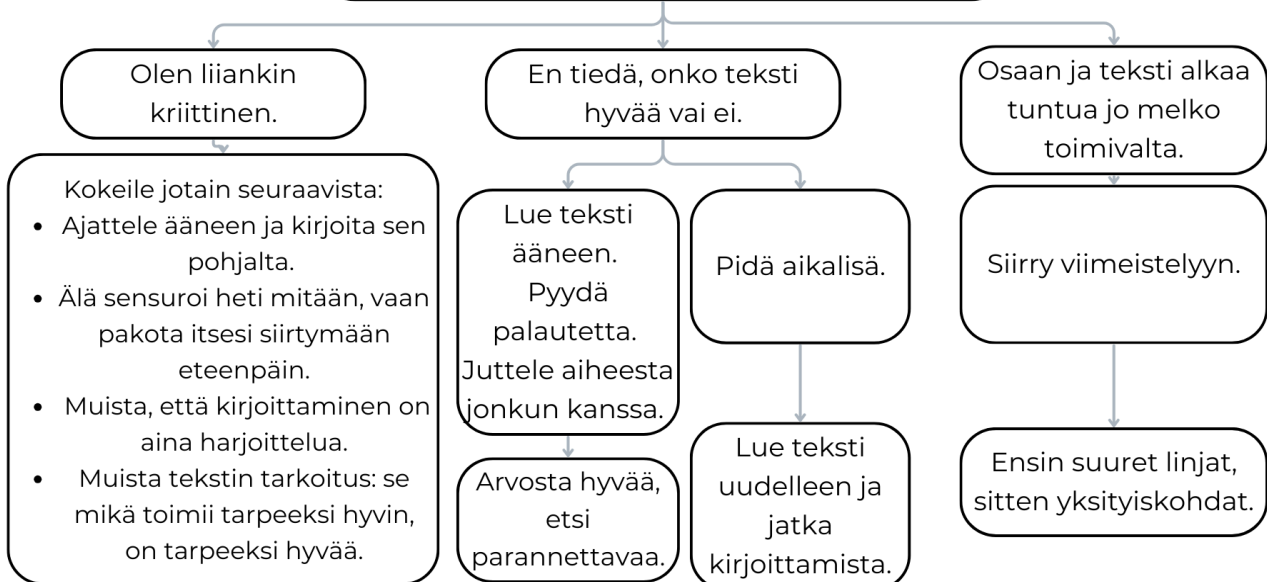
Kun kirjoittaminen ei suju



Oletko yrittänyt kirjoittaa sitkeästi jo jonkin aikaa?



Osaatko arvioida kirjoittamaasi tekstiä?



Työskentely ryhmissä

Myönteisiä valintoja ryhmätyöskentelyyn:

- Suhtaudu ryhmässä toimimiseen avoimesti. Ole ystävällinen. Osoita, että huomioit muut ryhmässä olijat.
- Anna itsellesi ja muille aikaa aloitteluun. Muista, että ryhmän alkuvaiheen kysymykset koskettavat kaikkia: yksi reagoi vetäytymällä ja antamalla muille tilaa; toinen puhuu paljon ja käsittelee sillä tavalla tilannetta; kolmas taas pyrkii epämääräisyyden tunteesta nopeasti eroon ja alkaa johtaa tilannetta.
- Muista, että voit asettua eri ryhmissä erilaisiin rooleihin ja myös kieltäytyä odotuksista, joita sinuun kohdistuu. Tee kokeiluja ja etsi sinulle luontevaa tapaa toimia ryhmän jäsenenä.
- Kysy ja kuuntele, millaisia tavoitteita ryhmän jäsenillä on. Mahdollisuus ilmaista erilaisia odotuksia, tarpeita ja tunteita helpottaa ryhmän käynnistymistä.
- Ryhmään tarvitaan monenlaisia ihmisiä. Arvosta itseäsi ja muita ryhmän jäseninä. Opiskeluryhmissä erilaisuus johtaa siihen, että näkemyksiä perustellaan paremmin ja otetaan useampi näkökulma huomioon.
- Jos jokin asia ei ryhmässä toimi, kokeile puhua siitä ääneen ja kuunnella, mitä muut asiasta ajattelevat.
- Älä pelkää ilmaista tietämättömyyttä tai pyytää apua.
- Ole ryhmän jäsenenä luotettava. Pidä kiinni sovituista tehtävistä ja määräpäivistä.
- Luo turvallisuutta. Kuuntele keskeyttämättä. Pyri ymmärtämään erilaisia näkökulmia. Ilmaise erimielisyydet rakentavasti. Tee tarkentavia kysymyksiä, ennen kuin esität kritiikkiä.
- Hyväksy ryhmässä toimimiseen liittyvä inhimillisyys ja yllätyksellisyys. Opettele nauttimaan siitä.

Jatka lausetta

Jatka lausetta

| | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Pohjimmiltani olen ihminen, joka.. | Innostun... | Arvostan... | Merkitystä elämään tuo... |
| Haluaisin enemmän... | Hyvä elämä on sellaista, että... | Pidän tärkeänä... | Haluaisin kehittää itsessäni... |
| Jos minulla olisi kolme toivomusta, toivoisin... | Haluaisin elää elämää, jossa... | Unelmoin siitä, että... | |

Viikon lukusuunnitelma

| maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai | perjantai | lauantai | sunnuntai |
|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| | | | | | | |

LÄHTEET

Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja. Avola, Pentikäinen, Alalauri, Salminen. Bee Happy Publishing, 2022.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. Löytyy netistä <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>

Päivänsalo, Tiina-Maria (2020) *OPPIMISKOODI - Kuinka oppiminen onnistuu*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/17/nain-kirjoitat-taydellisen-esseevastauksen-reaaliaineen-yo-kokeessa>

Yle: *Löydä kadonnut keskittymiskykysi näillä viidellä harjoituksella.*

<https://yle.fi/aihe/a/20-10005783>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/nain-teet-lukusuunnitelman>

<https://opinvoimala.fi/sivu/1.2-lukusuunnitelma>

Mielenterveystalo.fi

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/3-huolehdi-palautumisesta>

Mielenterveystalo.fi

<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-09/Ajankaytto.pdf>

Nyyti ry <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

Pesäpuu ry <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/27/ajankayttoni>

