

# Opiskelutaidot



Saara Helander ja Virpi  
Nurminen

**PERUSTEISTA  
POLVILLE →**

TAIDOLLA JATKOON

Opiskeluvälineet,  
työtila

Mitä opiskeluvälineitä  
sinulla on mukanasasi?  
Mitä pitäisi olla? Miksi?

Järjestys auttaa  
oppimista – miksi?

# Ajanhallinta, suunnittelu, ennakointi

Varaudu lähtemään ja tekemään ajoissa, jotta ehdit = hyvä suunnitelma

- ✦ Laske aika aamuaskareisiin kotona + matka koululle + varaa yllätyksille aikaa
  - Laske paljonko tarvitset aikaa, moneltako on herättävä?
    - heräily, torkuttaminen, suihku, hampaiden pesu, aamiainen, ehostus, hiustenlaitto, some, koiran ulkoilutus, vaatteiden etsintä, koulumatka...
- ✦ Etsi opiskelupäivälle tarvittavat varusteet edellisiltana valmiiksi esille + tarkista opiskelupäivän sisältö
  - Teetkö näin aina / joskus / et koskaan? Miksi?

# Ajanhallinta - Myöhästely

---

Myöhästely = huono suunnitelma, huono tapa

- ✦ Oletko myöhästynyt koulusta? Milloin? Miksi? Miltä tuntui?
- ✦ Mitä myöhästymisen aiheuttaa
  - Itselle, ryhmälle, opettajalle?

# Kalenterin käyttö, suunnittelu - Ennakointi

Mitä on saatava valmiiksi  
kunakin päivänä / viikolla?

Käytä kalenteria (kännykkä,  
paperinen). Miksi?

Ajoita tehtävät (varhennetut  
määräajat), laita hälytykset

Laita  
tehtävät tärkeysjärjestykseen

Tee tehtävälistat

Päiväruutiinit helpottavat  
muistamista ja ajankäyttöä

Tarkista ja päivitä aikatauluja



# Aikavarkaat

---

Aikavarkaat tarkoittaa ajankäyttöä asiaan, johon ei tarvitsisi tai pitäisi käyttää aikaa niin paljon kuin tulee käytetyksi

- Some, välttely / vetkuttelu, yksityiskohtiin takertuminen, perfektionismi, saman asian tarkistaminen moneen kertaan, yksin murehtiminen...

Mitkä ovat sinun omat aikavarkaasi? - Kuinka voit ratkaista varkaudet?

# Mielenterveyden käsi

- Hyvä arki vaikuttaa oloomme. Omilla valinnoillasi voit vaikuttaa hyvinvointiisi.
- Pohdi viime viikkoasi ja katso kättäsi sormi ja asia kerrallaan.
  - Vastaus KYLLÄ: sormi jää pystyyn
  - Vastaus EI: Koukista sormesi alas

## RAVINTO & RUOKAILU

Söitkö rauhassa?  
Nautitko ruuasta?  
Söitkö välipaloja?

## IHMISSUHTEET & TUNTEET

Hymyilitkö tai nauroitko?  
Tapasitko muita ihmisiä?  
Jaoitko ajatuksiasi muille?

## LIKKUMINEN & KEHON KUUNTELU

Liikuitko viikon aikana?  
Oliko liikkuminen mukavaa?  
Saiko kehosi myös levätä?

## UNI & LEPO

Nukuitko hyvin?  
Heräsitkö levänneenä?  
Jaksoitko keskittyä koulussa/töissä?

## VAPAA-AIKA & LUOVUUS

Teitkö asioita joista pidät?  
Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?  
Nautitko vapaa-ajastasi?

ARVOT vaikuttavat valintoihimme. Ne ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme.

# Lukemisen tekniikat

Lukeminen voi olla työlästä. Taitava lukija valitsee erilaisia lukutekniikoita lukemisen tai tiedonhankkimisen tueksi.

Ennen lukemista	Lukemisen aikana	Lukemisen jälkeen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Silmäile sisällysluettelo, otsikot ja kuvat sekä keskeiset käsitteet</li><li>▪ Ennakoi; mitä tiedät aiheesta entuudestaan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Syvenny lukemaasi, tee muistiinpanoja.</li><li>▪ Alleviivaa tai korosta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Muistele lukemaasi kappale kerrallaan.</li><li>▪ Palauta mieleesi lukemasi</li><li>▪ Kertaa lukemalla muistiinpanoja, tee mind map, kaavio tai lista.</li></ul>



Hei, ma  
tiedän tästä  
jo aika  
paljon!

Ennakoi ja pohdi  
mitä tiedät aiheesta  
entuudestaan.

Lue uudelleen



Mitä  
tekstin alussa  
kerrottiin...?

Tee muistiinpanoja

Muistiinpanot



Luetun  
ymmärtämisen  
strategiat

Selitä omin sanoin

Kirjoita tiivistelmä

Kirjoita tukisanalista

- ✓ -----
- ✓ -----
- ✓ -----
- ✓ -----

Tee päätelmiä

Eli tämä  
tarkoittaa,  
että...

Piirrä miellekartta  
eli Mind Map

$$x + y = ?$$

Tee kysymyksiä

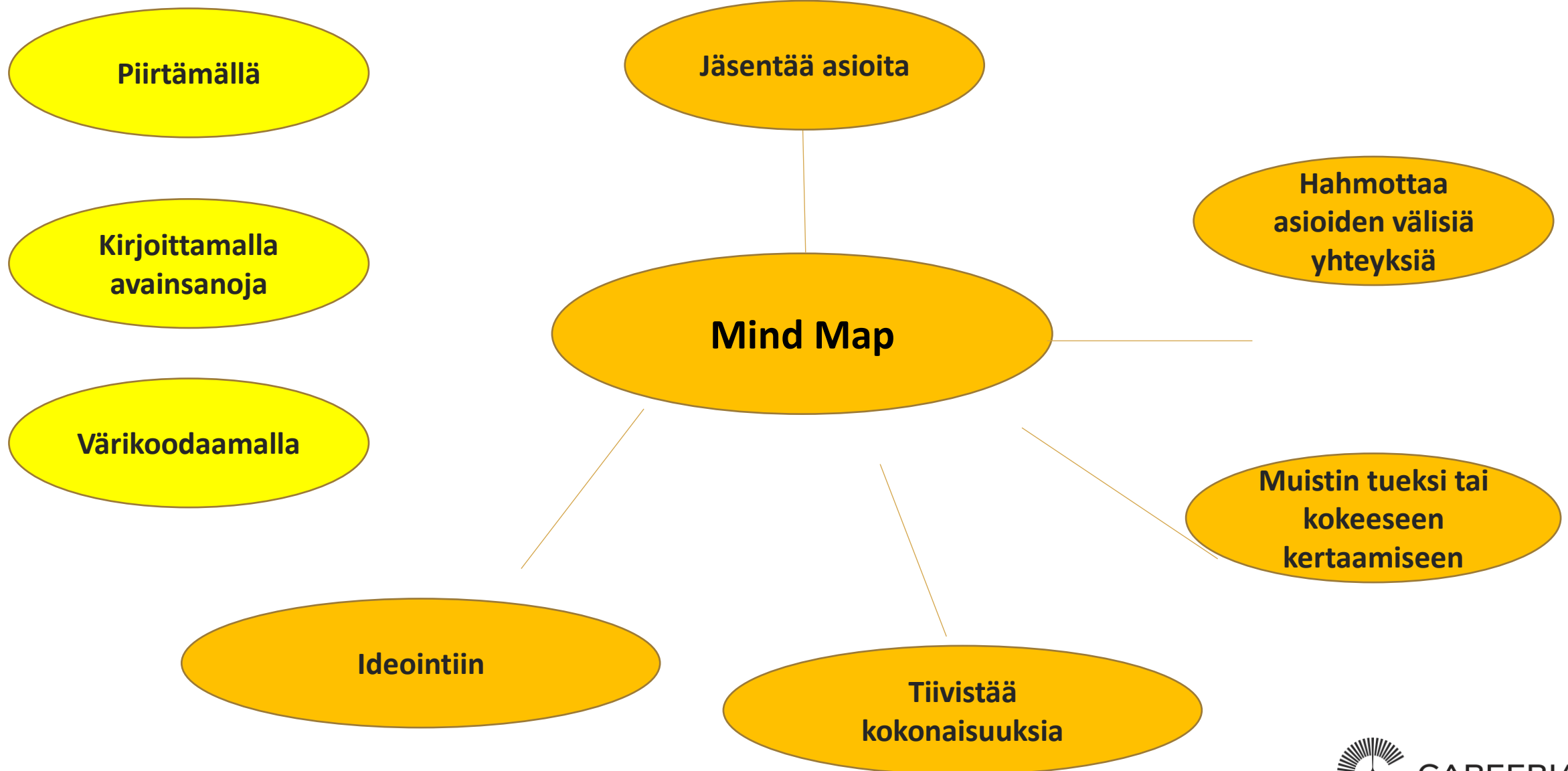
Kuka, mitä,  
missä, milloin,  
miksi, miten...?

Alleviivaa &  
**korosta**  
avainsanoja



CAREERIA

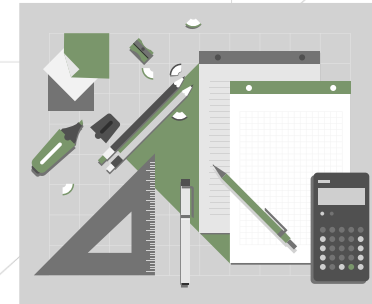
# Miten?



# Muistiinpanotekniikat

---

- Ranskalaiset viivat
- Käsitekartta tai miellekartta
- Kaaviot
- Kuvat
- Alleviivaus tai yliviivaus
- Oppimispäiväkirja



# Oppimistyylejä

- Oppimistyyli on
  - Itsetuntemusta
  - Yksilölle luonteenomainen oppimistapa
  - Lähestymistapa uuteen tai vaikeaan opittavaan asiaan
- Useimmat oppivat monella tavalla
  - Useita tyylejä yhdistellen
  - Tilanteen mukaan
  - Tapa voi muuttua ajan mittaan
- Oppimistyyliin vaikuttaa
  - Yksilön temperamentti
  - Opiskelupaikka ja -aika
  - Aistit eli monikanavainen oppiminen
- Mikä on paras oppimistyyli? - Tyylien sekoitus ja miten opit ja muistat asiat parhaiten



# Erilaisia oppimistyylejä

- Visuaalinen (näkemällä)
- Audittiivinen (kuulemalla)
- Fyysinen (tekemällä)
- Verbaalinen (lukemalla, puhumalla, kirjoittamalla)
- Looginen (järjestelmällisesti, analyyttisesti)
- Pырkyri
- Luova
- Spontaani
- Analyyttinen



# Oppimistyylytестejä

[Havaintokanavatesti](#)



[Aistit oppimisessa](#)

# Ryhmätyötaitoja

Ryhmätyöt valmistavat moniulotteiseen aikuiselämään

## Sitoutuminen ryhmän toimintaan

- Jokaisella on oma tehtävä ryhmätyössä
- Jokaisella on vastuu ryhmän onnistumisesta työssään

## Kunnioitus ryhmässä

- Kunnioita muiden tekemistä
- Positiivisuus + sitoutuminen on hyvästä
- Rakentava kriittisyys on sallittu (ei huutoa ja huonoa käytöstä)

# Ryhmätyöskentelyä

- Miten ryhmä toimii, kun yksi ryhmän jäsenistä
  - Tulee myöhässä paikalle
  - On koko ajan kännykän kimpussa
  - On väsynyt
  - On kiukkuinen ja ärtynyt
  - On päällepäsmäri, ei kuuntele muita
  - Pelleilee koko ajan
  - On häiritsevän epäsiisti
  - Ehostautuu koko ajan
  - Ei ymmärrä tehtävää
  - Juttelee omia asioitaan

...Miten tuo ryhmä toimii?

...Miten tuo ryhmä voi toimia onnistuneesti?



# ...Ryhmätyötaitoja ja -rooleja

## Ryhmätyön suunnittelu

- Tehtävä? Aika? Roolit / vastuut?

## Virallisia rooleja

- Johtaja, arvostelija, visualisoija, koordinaattori, kirjuri

## Epävirallisia, positiivisia tai häiritseviä rooleja:

- Kannustaja, sovittelija, viihdyttävä, kuuntelija, tarkkailija, inttäjä, vetäytyjä, pelle, päällepäsmäri, hoputtaja, hyökkääjä...

*Millainen rooli sinulla on usein ryhmätöissä?  
Minkä roolin haluaisit?*