

Tehtävät Lukiolaisen opiskelutaidot -kurssille

Tehtävät on laadittu Google Classroomiin sopivassa muodossa, mutta tehtäviä voi soveltaa julkaistavaksi myös muissa palveluissa tai sellaisenaan opiskelijoille.

Tutustuminen ja alkukartoitus

Tavoitteet:

Opiskelija

- tutustuu kurssin tavoitteisiin ja aiheisiin
- tekee kartoituskyselyitä liittyen oppimisen vaikeuksiin ja mielen hyvinvointiin
- tutustuu opettajaan ja toisiin opiskelijoihin kurssilla

Ohjeet:

- Täytä opettajan ohjeen mukaan alta löytyvä E-Komo-kysely ja/tai ISAP-kysely.
- Kyselyn voi täyttää myös paperisena.
- Tulokset käydään opettajan kanssa läpi kahdestaan.
- Kyselyjen tarkoituksena on kartoittaa oppimisen tuen ja muun tuen tarpeen tilannettasi.
- Tietoja ei jaeta ulkopuolisille ilman lupaasi.
- Kyselyjen perusteella opettaja osaa auttaa sinua oikeissa asioissa ja tarvittaessa ohjata sinut esimerkiksi opiskelijahuollon piiriin.

Linkit:

- E-Komo:
<https://www.kuntoutussaatio.fi/ammattilaisille/oppimisen-tuki/oppimisen-tuen-menetelmat#e-komo-kysely>
- ISAP: <https://koulupoissaolo.fi/koulupoissolojen-kartoitukseen/>

Millainen opiskelija olen?

Tavoitteet:

Opiskelija

- 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

Vahvuudet:

- Kirjoita ylös muutama tunnistamasi vahvuutesi. Vahvuudet voivat liittyä opiskeluun, mutta ne voivat olla myös koulumaailman ulkopuolisia vahvuuksia.
 - Pohdi oppiaineita. Missä oppiaineissa voit hyödyntää vahvuuksiasi helposti? Entä missä voisit hyödyntää vahvuuksiasi, jos käytät hieman luovuutta?
 - Pohdi vapaa-aikaasi ja harrastuksiasi. Missä voisit hyödyntää vahvuuksiasi silloin?
 - Pohdi tulevaisuuttasi. Mitä haluaisit tehdä tulevaisuudessa? Miten voisit hyödyntää vahvuuksiasi, että pääset siihen tulevaisuuteen? Kuinka voisit hyödyntää vahvuuksiasi haluamassasi tulevaisuudessa?
- Kirjoita pohdintojasi ylös muutamilla virkkeillä.

Opintojen ongelmakohtia:

- Valitse alla olevasta ajatuskartasta 1-2 omia opintojasi eniten haastavaa tekijää.
- Tutustu aiheeseen opettajan jakaman materiaalin avulla.
- Kuinka voisit muuttaa toimintaasi ja ajatusmallejasi, jotta tähän opintojen ongelmakohtaan pystytään vaikuttamaan?

- Kirjoita tähän opintojesi ongelmakohtat ja niihin pohtimasi ratkaisut muutamalla virkkeellä.

Linkit:

- Opintojen ongelmakohtia:
https://www.canva.com/design/DAGbmA0yL5o/OAyuBH9BOvdryx5a4WIDrw/edit?utm_content=DAGbmA0yL5o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton&authuser=1

Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteet:

Opiskelija

- tunnistaa ja osaa luoda hyvän ja realistisen tavoitteen
- asettaa tavoitteita omille opinnoilleen
- pohtii tavoitteiden merkitystä elämän eri alueilla

SMART-tavoite:

- Mieti joku itselläsi jo olemassa oleva tavoite. Tavoite voi liittyä opiskeluun tai johonkin muuhun aiheeseen.
- Kirjoita tavoite paperilapulle, vihkoon, tähän vastaukseksi tai tee alla oleva Opinvoimalan harjoitus.
- Onko tavoite SMART-tavoite? SMART on käyty opettajan kanssa läpi. Mitä voisit muuttaa, jotta tavoite olisi SMART-tavoite? SMART-tavoitteen tunnistamiseksi voit käyttää esimerkiksi opettajalta saatavaa SMART-tavoitteen tunnistustaulukkoa.
- Ota tavoitteestasi ja pohdinnastasi kuva/kuvankaappaus ja liitä se tähän tehtävään tai kirjoita ne suoraan tähän.

Tavoitteet lukio-opinnoille:

- Keksi itsellesi kaksi tavoitetta lukioon: yksi lyhyen aikavälin tavoite ja yksi pitkän aikavälin tavoite. Opettaja antaa sinulle pohjan tavoitteiden laatimiselle sekä taulukon, jolla voit tarkistaa, että tavoite on SMART-tavoite.
- Lyhyen aikavälin tavoite tarkistetaan seuraavalla tunnilla. Pohdi siihen mennessä, kuinka hyvin olet tavoitteen saavuttanut, ja mitä tavoitteessa olisi voinut muuttaa.
- Palaa tasaisin väliajoin pitkän aikavälin tavoitteesi pariin. Kirjoita esimerkiksi puhelimeen muistiin, josta se on helppo löytää. Pohdi, kuinka etenet tavoitetta kohti ja onko sinun muutettava jotain elämässäsi sen tavoittamiseksi?
- Palauta lyhyen aikavälin tavoitteen pohdintasi tähän tai ota se paperisena mukaan seuraavalle oppitunnille. Kirjoita myös pitkän aikavälin tavoite muistiin.

Tavoitteet elämälle:

- Pohdi alla olevan Ole oman elämäsi tähti -julkaisun avulla tavoite muulle elämällesi.
- Mieti esimerkiksi
 - millainen ihminen haluat olla?
 - mitä haluat tehdä tulevaisuudessa?
 - millaista elämää haluat elää?
- Aseta tavoite näiden pohdintojen perusteella myös opintojen ulkopuoliselle elämällesi. Seuraa sitä joko pitkän tai lyhyen aikavälin tavoitteen periaatteiden mukaisesti.
- Palauta pohdintasi tähän tai kirjoita se vihkoon/paperille. Muista tarkistaa, että myös tämä tavoite on SMART-mallin mukainen.

Linkit:

- Opinvoimala:
<https://opinvoimala.fi/testit-ja-harjoitukset/1.2-asetajarkeva-tavoite?authuser=1>

- Ole oman elämäsi tähti:

https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf?auth_user=1

Opintojen suunnittelu

Tavoitteet:

Opiskelija

- tutustuu suunnitteluun ja sen merkitykseen opinnoissa
- oppii järjestämään ja suunnittelemaan omia opintojaan
- laatii viikkosuunnitelman opiskeluun
- laatii suunnitelman tämänhetkisille lukio-opinnoilleen ja niiden suorittamiselle
- laatii suunnitelmia yksittäisille tehtäville

Viikkosuunnitelma

- Tee viikkosuunnitelma opinnoillesi alla olevan linkin ohjeiden mukaisesti. Voit käyttää itse valitsemaasi suunnittelun välinettä.
- Seuraa seuraavaan tapaamiseen saakka, kuinka pysyt suunnitelman tasalla. Pohdi erityisesti seuraavia asioita:
 - ehdinkö tehdä kaikki suunnitellut asiat?
 - tuliko minulle kiire?
 - oliko tehtävien välillä liikaa tyhjää aikaa, jolloin en tiennyt, mitä tehdä, mutta en myöskään osannut nauttia vapaa-ajasta?
 - unohdinko jotain tärkeää aikataulusta?
 - olinko tyytyväinen aikatauluun?
- Mieti, voiko jotain muuttaa suunnitelmassa, vai onko tällainen aikataulu juuri sopiva. Tee pienet muistiinpanot aiheesta tähän tai vihkoosi.

Lukusuunnitelma

- Laadi lukusuunnitelma joko arviointiviikkoa varten tai jonkin oppiaineen opiskeluun. Opettaja antaa sinulle ohjeet, jonka lisäksi voit lukea lisävinkkejä alla olevalta Abitreenit-sivulta.
- Merkitse suunnitelmaan:
 - kerrattava aihe
 - ajankohdat, jolloin kertaat aiheen
 - kertaamiseen tarvittava aika (arvioi osaamisesi mukaan)
 - tärkeimmät asiat kustakin aiheesta
- Lisäksi voit suunnitella esimerkiksi paikan kertaamiselle ja kenen kanssa tai kuinka asiaa kertaat.
- Palauta suunnitelma tai kuva/kuvankaappaus siitä tähän tai paperisena opettajalle.

Tehtävän suorittamisen / esseen kirjoittamisen suunnitelma

- Tee suunnitelma joko jonkin rästissä olevan tehtävän/tehtävien suorittamiseksi tai keskeneräisen / alussa olevan esseen kirjoittamiseksi. Pohjan saat opettajalta tai voit luoda oman sähköisesti.
- Suunnittele ainakin
 - mitä pitää vielä tehdä? Jaa tehtävät sopiviin osiin, jotta voit tehdä aina yhden osion kerralla
 - milloin aiot suorittaa osiot
 - mikä tehtävän tai esseen eräpäivä on (joko oikea, itse asetettu tai viimeinen päivä ennen T-merkinnän muuttumista H:ksi)
- Palauta suunnitelma tai kuva/kuvankaappaus siitä tähän tai paperisena opettajalle.

Linkit

- Opinvoimala: <https://opinvoimala.fi/sivu/6.1-opiskelu-ja-ajanhallinta?authuser=1>
- Abitreenit: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/nain-teet-lukusuunnitelman?authuser=1>

Aikatauluttaminen ja ajanhallinta

Tavoitteet:

Opiskelija

- 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 opinnoille itselleen sopivalla tasolla

Oma ajankäyttö

- Tee opettajan antama ajanhallintavisa. Kirjaa tuloksesi tähän ja pohdi muutamalla virkkeellä, onko ajanhallinnassasi parantamisen varaa ja millä osa-alueilla.
- Lue Opinvoimalan teksti ajankäytöstä ja pohdi yhdessä muiden kanssa, kuinka käytät omaa aikaasi ja mikä siihen vaikuttaa. Kysymyksiä pohdinnan tueksi löydät materiaalista, voit kirjoittaa vastauksesi myös tähän alle.
- Täytä opettajan antama ajanhallinnan piirakkakaavio. Ohjeet ja apua täyttämiseen voit lukea myös alla olevasta Ole oman elämäsi tähti -materiaalista sivulta 48 ja 52. Arvioi, kuinka käytät aikaasi arkisin keskimäärin. Merkitse kaavioon kaikki tekemisesi, esimerkiksi:
 - uni
 - koulu
 - harrastukset
 - ruokailut
 - rentoutuminen
 - läksyt
 - muu opiskelu

- “luppoaika”, eli ylimääräinen aika, jolloin et tee mitään suunniteltua

Aikatauluttamisen alkeet

- Valitse alta löytyvästä Opintoimialan tekstistä itsellesi sopiva aikatauluttamisen väline. Pohdi valinnassasi, millainen apukeino on sinulle hyvä; missä muodossa ymmärrät aikaa parhaiten, auttaako sinua enemmän tarkat ajat ja paikat vai se, että pääset konkreettisesti eroon tehdyistä tehtävistä.
- Laadi seuraavalle viikolle suunnitelma valitsemalla apuvälineellä. Mieti kaikki mahdolliset asiat, mitä sinun tulee tehdä ja mitä haluat tehdä seuraavan viikon aikana. Tarvittaessa saat opettajalta malleja ja materiaalia suunnittelua varten.
- Mallia voit katsoa myös alla olevan Ole oman elämäsi tähti -materiaalin sivulta 54.
- Palauta suunnitelmasi tai liitä siitä kuva/kuvankaappaus tähän.

Pitkän aikavälin aikataulut

- Valitse itsellesi sopiva kalenteri. Voit käyttää paperista tai sähköistä kalenteria.
- Kirjaa kalenteriin kaikki sinulla tällä hetkellä tiedossa oleva toiminta niin pitkälle tätä lukukautta, kuin pystyt. Halutessasi voit kirjata ylös jokaisen oppitunnin erikseen, tai vain koulupäivän kokonaisuutena. Tarkoituksena on kuitenkin laittaa kaikki tiedetyt tapahtumat ylös ja varata aikaa niiden puitteissa opiskelulle ja vapaa-ajalle.
- Opettajalta saat tarvittaessa tiedon tiedossa olevista koulun poikkeusaikatauluista, jotta voit huomioida ne suunnitellessasi.
- Kirjaa kalenteriin myös vielä pidemmältä ajalta tietämäsi tapahtumat, esimerkiksi
 - kurssien ilmoittautumisajan päättyminen
 - kokeisiin ja uusintakokeisiin ilmoittautumisajan päättyminen
 - ylioppilaskirjoitukset
 - suunniteltu valmistuminen
 - suunniteltu korkeakouluhaku

- lomat
- kesätyöhaku
- Palauta kuva/kuvankaappaus yhdestä esimerkkisivusta kalenteristasi tähän.

Linkit:

- Opinvoimala:
<https://opinvoimala.fi/sivu/opiskelun-suunnittelu-ja-aikatauluttaminen>
- Ole oman elämäsi tähti:
<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Opinvoimala: <https://opinvoimala.fi/sivu/5.2-ajankaytto-ja-aikaansaaminen>
- Kalentereita:
 - Google:
<https://support.google.com/calendar/answer/2465776?hl=fi&co=GENIE.Platform%3DDesktop>
 - Outlook:
<https://support.microsoft.com/fi-fi/office/tervetuloa-outlook-kalenteriisi-6fb9225d-9f9d-456d-8c81-8437bfcd3ebf>

Opiskelustrategiat ja itsenäinen opiskelu

Opiskelija

- tutustuu erilaisiin opiskelustrategioihin
- testaa itselleen sopivia opiskelustrategioita
- harjoittelee itsenäisen opiskelun tekniikoita ja taitoja

Tehtävien statuksien määrittäminen

- Etsi ja kirjaa tähän tai paperille kaikki keskeneräiset tehtävät /

tehtäväkokonaisuudet. Merkitse tehtävät kurssin mukaan, kirjaa mukaan myös tehtävien määrä, jos tehtäviä on useampia.

- Lajittele tehtävät opettajan antaman pohjan kategorioihin: osaan itse, tarvitsen hieman apua, tarvitsen paljon apua.
- Ne tehtävät, joissa tarvitset apua, voi suunnitella tehtäväksi esimerkiksi näillä tunneilla, kerhoissa tai yhdessä kavereiden kanssa. Itsenäiset tehtävät sinun tulee tehdä itse, ilman muiden apua.

Itsenäisen opiskelun haasteet

- Lue opettajan antama teksti itsenäisestä opiskelusta
- Vastaa tähän tai paperille seuraaviin kysymyksiin:
 - - Mikä tekstissä mainituista itsenäisen opiskelun haasteista on itsellesi tutuin?
 - Mitä sinun tulee vielä harjoitella, jotta edistyt tässä haasteessa?
 - Mieti hetkeä, jolloin viimeksi olet opiskellut itsenäisesti. Mikä tilanteessa
 - sujui hyvin?
 - tuotti haasteita?
 - edisti opiskelua?
 - hidasti opiskelua?
- Valitse seuraavista aiheista yksi, joka tuottaa itsellesi haasteita ja jota sinun tulisi vielä harjoitella enemmän:
 - Lukemisvaikeudet
 - Tiedon etsiminen ja käyttäminen
 - Muistaminen
 - Keskittyminen

- Kerro aiheesi opettajalle, jolta saat tähän sopivat fyysiset materiaalit. Materiaalia aiheisiin liittyen löydät myös alla olevista linkeistä.

Kotitehtävä: Itsenäisen opiskelun strategioita

- Saat opettajalta listan erilaisista itsenäisen opiskelun strategioista. Valitse listalta 1-3 (itsenäisen opiskelusi määrästä riippuen) itsellesi sopivaa strategiaa ja kokeile niitä seuraavan kerran, kun opiskelet itsenäisesti, ilman kenenkään muun apua.
- Palauta tähän pohdintasi tai kuva/kuvankaappaus pohdinnastasi, jossa kuvaat käyttämiäsi strategioita ja niiden toimivuutta omassa opiskelussasi. Kerro tekstissä myös, aiotko käyttää strategioita jatkossa vai et.

Opiskelun tekniikoita ja apuvälineitä

- Saat opettajalta linkin Padlet-alustalle. Tutustu alustalle kerättyihin oppimisen tekniikoihin ja apuvälineisiin rauhassa eri vaihtoehtoja testailen.
- Valitse Padletista yksi tekniikka tai apuväline, joka kiinnostaa sinua ja voisi sopia omiin opiskelutottumuksiisi.
- Harjoittele tekniikan tai apuvälineen käyttöä jollain keskeneräisellä tehtävälläsi. Sovi opettajan kanssa aika, joka tähän tehtävään käytetään.
- Pohdi yhdessä muiden kanssa, kuinka tekniikka tai apuväline vaikutti opiskeluun ja helpottiko se opiskelua.
- Palauta tähän muutaman virkkeen pohdintasi tai kuva/kuvankaappaus pohdinnasta. Kerro pohdinnassa, mitä tekniikkaa/tekniikoita tai apuvälinettä/apuvälineitä käytit, kuinka kauan ja kuinka se vaikutti opiskeluusi.

Linkit

- Opinvoimala, lukemisvaikeudet: <https://opinvoimala.fi/sivu/7.3-kolmivaiheinen-lukuprosessi>
- Opinvoimala, muistaminen: <https://opinvoimala.fi/sivu/7.2-treenia-muistille>

- Opinvoimala, keskittyminen:
<https://opinvoimala.fi/sivu/7.1-keskittymisen-ja-oppimisen-tukeminen>
- Padlet: <https://padlet.com/nettitiimi/opiskeluvinkkej-tf309d9280mye6ch>

Kokeeseen kertaaminen ja projektit

Lukion kokeet

- Pohdi ja keskustele yhdessä toisten kanssa, mikä lukion kokeissa on haastavinta. Haasteita voivat tuottaa esimerkiksi:
 - kokeeseen valmistautuminen
 - koetilanteessa toimiminen
 - kokeeseen liittyvät tunteet
- Pohdi vastapainoksi myös, mikä kokeissa on itsellesi helppoa.
- Lue itsellesi eniten haasteita tuottavaan aiheeseen liittyvä teksti Opinvoimalasta ja kirjoita tekstin pohjalta muistiinpanot parhaista apukeinoista tähän tai paperille (liitä kuva muistiinpanoista alle). Voit myös pohtia, miten voisit hyödyntää vinkkejä omassa opiskelussasi käytännössä.

Lue oikein

- Katsokaa yhdessä Yle Areenasta jako sarjasta “Lue oikein”
- Tee muistiinpanoja sarjasta ja poimi talteen itsellesi sopivat jaksossa mainitut kokeisiin lukemisen tavat.
- Palauta muistiinpanot tai kuva/kuvankaappaus niistä tähän.

Kokeeseen lukemisen harjoittelu

- Valitse joko katsotun jakson tai opettajan jakamien vinkkien avulla yksi kokeisiin lukemisen keino.
- Harjoittele keinoa itsenäisesti jollain materiaalilla, joka sinun tulee käydä läpi tulevaa koetta varten. Koe voi olla arviointiviikon koe, sanakoe tai muu testi.

- Pohdi muutamalla virkkeellä lukutekniikan toimivuutta. Palauta kuva/kuvankaappaus pohdinnasta tähän tai kirjoita suoraan alle.

Linkit

- Lukion kokeet: <https://opinvoimala.fi/sivu/4.-koetilanteeseen-valmistautuminen>
- Yle Areena: <https://areena.yle.fi/1-3051649>

Opiskeluun suhtautuminen ja stressi

Jaksamisen arviointi

Sopikaa täytettäväksi joku seuraavista oman jaksamisen mittaamiseen tarkoitetuista tehtävistä:

- itsearviointi mielen tasapainosta (opettaja jakaa)
- kuormitusmittari (linkki alla)
- stressimittari (opettaja jakaa)
- liikennevalot (linkki alla, Ole oman elämäsi tähti s. 44)

Pohdi tehtävän perusteella rakentunutta kuvaa omasta jaksamisestasi. Koetko olosi stressaantuneeksi, miksi? Mitä keinoja stressin hallintaan sinulla on jo, mitä voisit harjoitella vielä? Kirjoita pohdinta tai liitä kuva/kuvankaappaus pohdinnasta alle.

Keinoja stressin hallintaan

Valitse luettavaksi opettajan antama teksti, alla oleva teksti tai teksti Ole oman elämäsi tähti -materiaalin sivulta 41-45.

Poimi tähän tai liitä alle lista apukeinosta stressin hallintaan, jotka tunnistat tekstistä.

Pohdi listan yhteydessä, mitkä keinoista voisivat sopia sinulle.

Valitse 2-3 keinoa stressin hallintaan, joiden arvelet sopivan itsellesi.

Kokeile keinoja seuraavan viikon ajan. Käytä jotain keinoista, kun koet olosi stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi, tai käytä keinoja stressin ennaltaehkäisyyn.

Tee lyhyitä merkintöjä kerroista, kun käytät keinoja.

Pohdi alle, kuinka keinot auttoivat omassa stressinhallinnassasi. Kirjoita pohdinta tai liitä kuva/kuvankaappaus pohdinnasta alle.

Mikä opintojani haastaa?

Pohdi omaa asennettasi opiskelua kohtaan. Voiko joku asenteessasi estää oppimista?

Valitse yksi alla olevista teemoista sen mukaan, mikä omassa asenteessasi eniten haastaa opiskeluasi.

Lue aiheeseen liittyvä teksti. Kirjaa alle tunnistamiasi haasteita ja ratkaisuja niihin.

- Liiallinen tunnollisuus ja perfektionismi
- Vastuun kantaminen omista opinnoista
- Opiskelun tuottaman paineen hallinta

Palautuminen

Tee alla olevasta linkistä löytyvä Opinvoimalan tehtävä palautumiseen liittyen. Kirjoita vastauksesi kysymyksiin tähän tai liitä kuva/kuvankaappaus vastauksistasi.

Tee lopuksi lista asioista, joita käytät nyt palautumiseen. Tee toinen lista asioista, joita haluaisit kokeilla palautumiseen.

Valitse kokeiltavaksi yksi asia palautumisen keinona. Kokeile keinoa viikon ajan ja palauta alle pohdintasi tai kuva/kuvankaappaus pohdinnasta siitä, kuinka hyvin keino auttoi sinua palautumaan.

Opiskelun tauottaminen

Harjoittele mikrotaukojen pitämistä ja opiskelun jaksottamista pomodoro-tekniikalla. Aukaise alla olevasta linkistä jokin pomodoro-tekniikan käyttöön luotu apuväline (sovellus, ajastin tai video).

Ennen aloittamista valitse opettajan antamasta listasta tekeminen, jota teet lyhyillä ja pitkillä tauoilla. Voit valita useampia. Älä käytä taukoja puhelimen selailuun, vaan tee jotain täysin opiskelusta irrottavaa.

Valitse projekti, jota työstät pomodoro-tekniikalla.

1. Valitse tehtävät, jotka haluat tehdä tämän työskentelykerran aikana.
2. Arvioi, kuinka kauan kunkin tehtävän tekemiseen menee (kuinka monta pomodoroa eli 25 minuutin työskentelykertaa)
3. Aloita pomodoro-työskentely.
4. Pidä tauko, kun sinun käsketään pitää tauko.
5. Kolmen pomodoron jälkeen pidä pidempi tauko.

Kirjoita pomodoro-tuokion jälkeen alle lyhyt pohdinta siitä, koitko pomodoron käytön tai tauottamisen yleisesti opiskelusi kannalta hyödylliseksi. Kirjoita pohdinta tai liitä alle kuva/kuvankaappaus pohdinnasta alle.

Linkit

- Kuormitusmittari: <https://opinvoimala.fi/sivu/kuormitusmittari>
- Ole oman elämäsi tähti:
<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Opinvoimalan teksti stressistä: <https://opinvoimala.fi/sivu/stressi>
- Opinvoimalan palautumistehtävä:
<https://opinvoimala.fi/testit-ja-harjoitukset/omat-palautumisen-keinot>