



Aloittaisiko tänään, huomenna vai joskus?



Lukusuunnitelma

Askel kerrallaan kohti tavoitteita

Tilaisuuden jälkeen mahdollisuus napata mukaan lukusuunnitelmapohjia

Materiaali (PP) ja oppiainekohtaisia vinkkejä jaetaan sähköisenä

ASENNE,
TAVOITE JA
OPISKELU-
TEKNIikka

VALMISTAUDU!

ASENNE RATKAISEE: YLI 80% OPPIMISTULOKSISTA
VOIDAAN SELITTÄÄ ASEENTEELLA

ASENNOIDU SIIS OPISKELUUN MYÖNTEISESTI!

TAVOITTEEN KIRKASTAMINEN: Sinun pitää olla vakuuttunut siitä, että haluat ja aiot tehdä kaikkesi, jotta saat tavoittelemasi arvosanat yo-kokeissa (motivaatio!)

OPISKELUTEKNIikka: Tunnista omat opiskelutapasi.

Opiskelu- motivaatio

Jotta hyvä opiskelumotivaatiosi säilyisi koko yo-kirjoitukseen valmistautumisajan, edellyttää tämä selkeää tavoitetta – **mieti, mihin arvosanoihin tähtäät.**

Menestyminen vaatii *sitoutumista* – tee töitä tavoitearvosanojen eteen. Älä odota E:tä, jos työskentelet A:n tasoisesti.

Muista, että olet harjoitellut kirjoituksia varten koko lukioajan; asiat ja tehtävät ovat tuttuja.



Lukuympäristö

Sopivan lukuympäristön merkitystä oppimistuloksille ei voi vähätellä.

Tärkeintä on, että se tukee sinua keskittymisessä (ei liikaa ulkopuolisia ärsykeitä).

ETSI PAIKKA, JOSSA PYSTYT KESKITTYMÄÄN!

Stressaako? – Kuuluu asiaan!

Lyhytaikainen stressi – eustressi - on sopiva määrä stressiä, joka vie meitä eteenpäin kokoamalla ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti hänen käyttöönsä.

Eustressi energisoi, nostaa vireystilaa, vahvistaa keskittymis- ja suorituskkyä ja sen myötä valmistaa hyvään suoritukseen.

Ilman minkäänlaista stressin tunnetta voi jopa käydä niin, että emme saa mitään aikaiseksi.



Miten työ sujuu tänään?

Mitä sinulle kuuluu?

Pidä itsestäsi huolta!

STOP!

Liikaa kaikkea.
En ikinä selviä tästä.
Työni ja motivaatio on kadonnut.
Ei kiinnostaa!

Järjestän aikaa lepoon ja palautumiseen.
Puhun tilanteestani ja haen tarvittaessa apua.

Jarruta ja ennakoi!

Taas nukuin huonosti.
Ärsyttää kaikki.
Keskittymiskyky on loppu.
En jaksa kuunnella.

Pidän taukoja.
Palaudun ja rauhoitun.
Yksi asia kerrallaan.
Vaihdan ajatuksia toisten kanssa.

Aja!

Työ on kivaa ja nautin siitä.
Tunnen hallitsevani itse työtäni ja elämäni.
Energiaa riittää.

Tauotan työtäni.
Keskityn.
Huomaan onnistumiseni.
Arvostan hyvinvointiani.
Varaan aikaa muuhunkin tärkeään kuin työhön.

mieli

Neuvon Mielipalvelo ry

www.mieli.fi

Pitkittänyt stressi - distressi

- Stressin pitkittyessä se muuttuu haitalliseksi, sillä elimistön kyky palautua häiriintyy
- Kuormittava distressi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä haittoja, lisää sairausalttiutta ja pahentaa aiempia oireita
- Erilaiset muutokset ja kriisit voivat aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja stressiä

→ Hallitse stressiä hoitamalla hyvinvoinnin perusasiat: nuku, syö, juttele, liiku, rentoudu!



Lukusuunnitelman hyödyt

Ei tarvitse hukata aikaa pohtimalla, mitä lukisit juuri tänään (monet käynnistelevät luku-urakkaa liian pitkään tyyliin "aloitan huomenna/tiistaina/...").

Tekemällä opiskelusuunnitelman lunastat itsellesi vapaa-aikaa. Ei tarvitse miettiä: "Nytkin pitäisi olla lukemassa yo-kokeeseen."

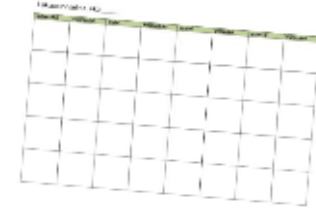
Kirjallinen opiskelusuunnitelma ehkäisee paniikkia. Suunnitelma voi olla paperinen tai sähköinen – molemmat hyvät.

Laadi suunnitelmasta realistinen. Älä luovuta, vaikka joku päivä ei toteudu suunnitelman mukaan!

Suunnitelman laatiminen

→ Aloita opiskelu jo kesäloman aikana! Älä jätä lukemista syksyn 1. periodiin – silloin sinulla on myös muita opintoja työjärjestyksessä ja aikaa ei ole enää kuin viikkoja kirjoituksiin.

Lukusuunnitelma

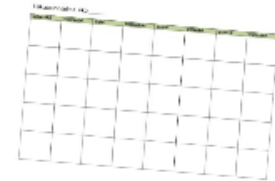


Aineet tärkeysjärjestyksessä	Koepäivämäärät ja käytettävissä oleva aika	Kurssi ja/tai kirjamäärä	Osaamiseni (1–10)	Tavoitteeni (1–10)
1.				
2.				
3.				
4.				

Lukusuunnitelman tekeminen

- ➔ Tärkeysjärjestys: Mieti, mihin haluat panostaa.
- ➔ Milloin kokeet ovat?
Kirjaa päivämäärät ylös ja laske käytettävissä oleva aika ja kappalemäärä.

Lukusuunnitelma

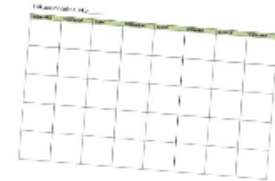


Aineet tärkeysjärjestyksessä	Koepäivämäärät ja käytettävissä oleva aika	Kurssi ja/tai kirjamäärä	Osaamiseni (1–10)	Tavoitteeni (1–10)
1.				
2.				
3.				
4.				

Lukusuunnitelman tekeminen

- ➔ Montako moduulia/kirjaa kussakin aineessa on opiskeltavana?
- ➔ Millä tasolla osaamisesi on tällä hetkellä?
- ➔ Mitkä ovat tavoitteesi?

Lukusuunnitelma



Aineet tärkeysjärjestyksessä	Koepäivämäärät ja käytettävissä oleva aika	Kurssi ja/tai kirjamäärä	Osaamisesi (1–10)	Tavoitteesi (1–10)
1.				
2.				
3.				
4.				

Kuukausi- ja/tai viikkosuunnitelma

LUKUSUUNNITELMA

KUUKAUSI

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

✖ TAVOITTEET



Viikkosuunnitelma

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-00							
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							

LUKUSUUNNITELMA

KUUKAUSI

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

✖ TAVOITTEET

Lukusuunnitelmasta kuukausisuunnitelma...



Mieti vielä, paljonko aikaa sinulla on käytettävänä opiskelemiseen.



Muista jakaa käsiteltävä aineisto tasaisesti käytettävissä olevalle ajalle.



Mieti, missä järjestyksessä opiskelet mitä ja paljonko aikaa se vie.

Ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen

Oppiaine: _____

Yksi ruutu = 25min

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Tee tehty työ näkyväksi

Väritä jaettavasta monisteesta ruutu, kun olet työskennellyt 25min.

$100 \times 25\text{min} = 2500\text{min} = \text{n. } 42\text{h}$

Viikkosuunnitelman tekeminen

1. Pakolliset menot

2. Tavoitteet

3. Vapaa-aika ja rentoutuminen

4. Kertaaminen

Viikkosuunnitelman tekeminen

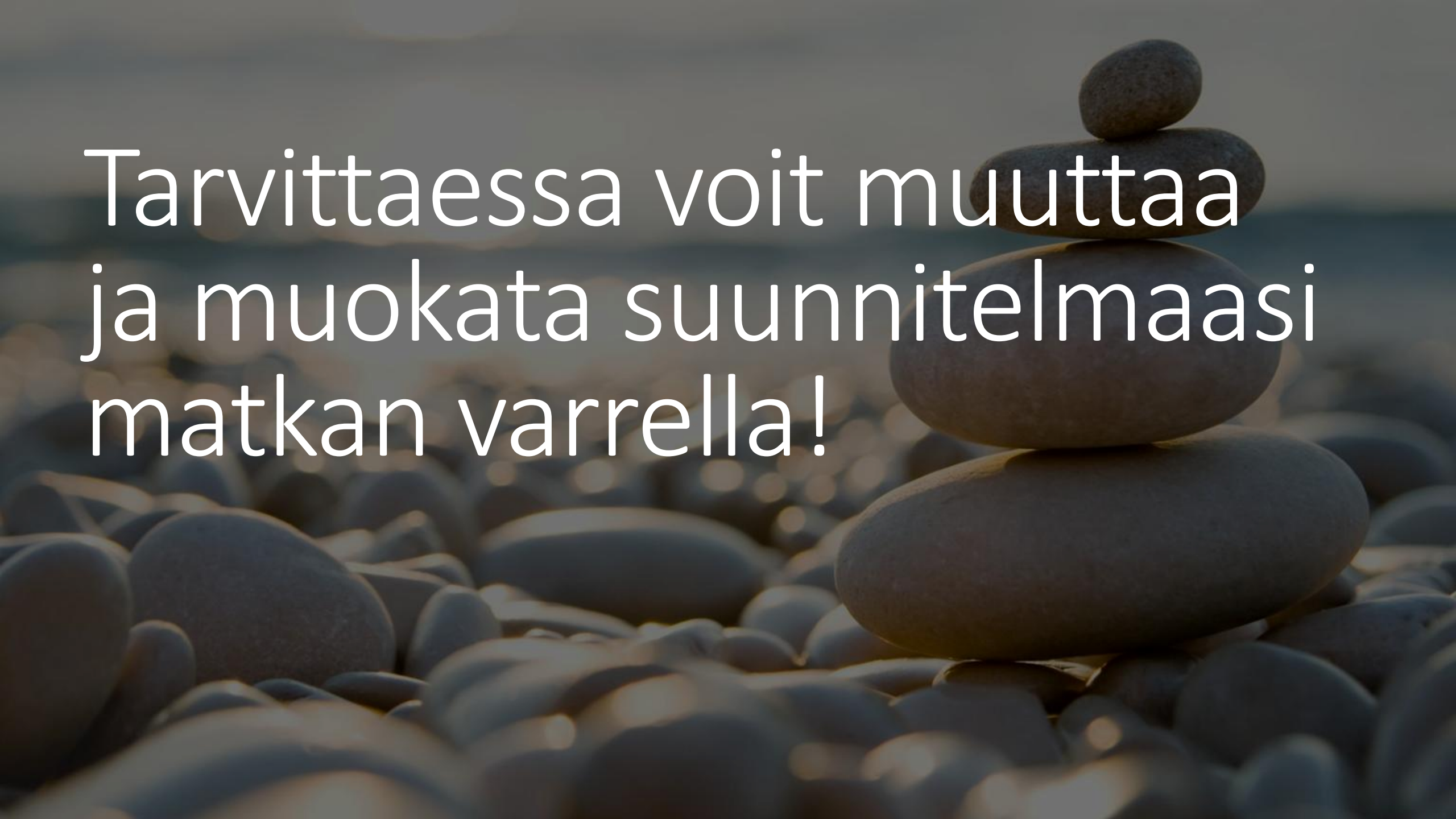
1. Merkkää lukujärjestykseen **pakolliset menot**: työ, ruokailu, aikaa palautumiselle + opiskeltavat moduulit ja aiheet. Huomioithan myös, että lukio-opinnot jatkuvat elokuussa, joten silloin sinulla on huomattavasti vähemmän aikaa yo-opiskeluun, merkkää siis elokuusta lähtien myös oppitunnit.

2. Aseta itsellesi **viikkotavoitteita**, mutta muista joustovara.

Viikkosuunnitelman tekeminen

3. Suunnittele viikkoosi **vapaa-aikaa** ja (vähintään) yksi vapaapäivä: tapaa ystäviä, harrasta, rentoudu, pidä hauskaa.

4. Muista **kertaaminen**: voit esim. aloittaa ja päättää päivän kertaamalla ja/tai pitää kertauspäivän kerran viikossa.



Tarvittaessa voit muuttaa
ja muokata suunnitelmaasi
matkan varrella!

TEHOA VALMISTAUTUMISEEN

1. Opiskele **kokonaisuuksista yksityiskohtiin**.
2. Panosta lukemiseen ja harjoittelun laatuun. Selvitä vaikeat asiat, pohdi ja yritä ymmärtää lukemaasi.
3. **Kertaa** – käy läpi itseäsi kuulustellen ja tärkeitä asioita mieleen palautellen.
4. Keskity yhteen asiaan kerrallaan.

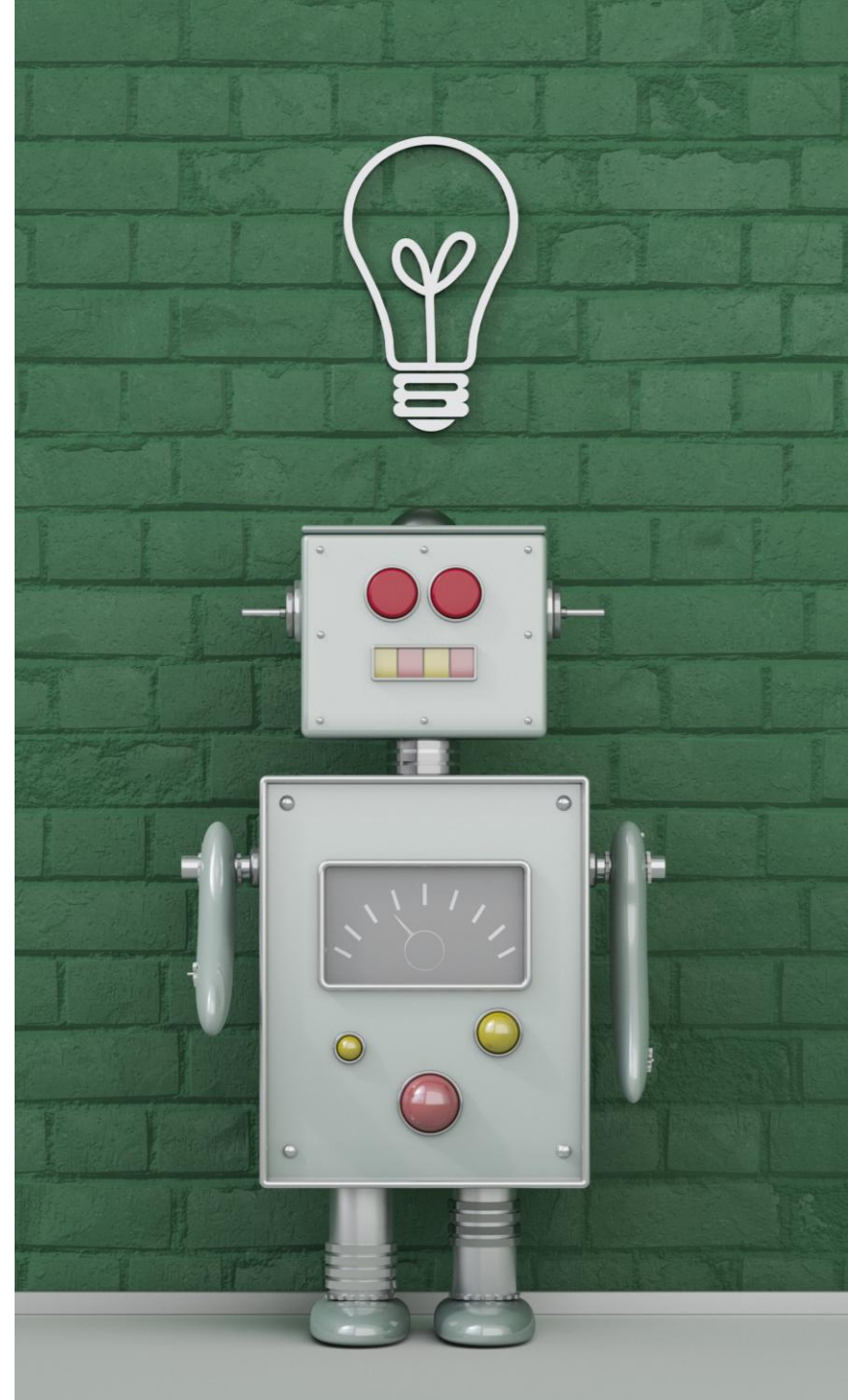
5. Havainnollista, käytä värejä, tee muistiinpanoja.
6. Minimoi ulkopuoliset häiriötekijät.
7. **Jaksota ja tauota opiskelusi** (usein 5 min tauko riittää).
8. Välitavoitteista apua ajanhallintaan (esim. luen oppikirjat ajatuksella vähintään 2 kertaa, teen tehtävät vähintään kerran...).
9. Opiskele ystävän kanssa 😊

Opiskelutekniikat ja –strategiat - hyödynnä näitä:

Abitreenit.fi - vanhoja yo-kokeita, lisämateriaalia ja tehtäviä eri aineisiin, sensoreiden vinkit, infoa kirjoituksista, ohjeita lukusuunnitelmaan, opiskeluohjeita ym.

Sanomapro.fi/arttu - maksuton äänikirjasovellus, joka ei vaadi kirjautumista

Otava/Nova - maksuton äänikirjasovellus



Opiskelutekniikat ja –strategiat: muistikortit

Tee korttisi itse, samalla opetat asian itsellesi, mikä edistää oppimista

Käytä kuvia (helpompi muistaa)

Yksi kortti = yksi kysymys = yksi vastaus, näin tiedät varmasti, osaatko asian vai et

Kerro vastaus kaverille tai sano se vähintään itsellesi ääneen ennen vastauksen tarkistamista

Opiskele kortit molempiin suuntiin

Jaksota opiskelu: kun olet käynyt korttisi läpi ensimmäisen kerran, pidä pieni tauko, ja jatka sitten käymällä läpi ne kortit joita et vielä osannut, niin kauan, kunnes osaat kaikki kortit. Tarvittaessa tauota. Kertaa vielä kortteja esim. tunnin päästä tai seuraavana päivänä.

Aikaa säästävä lukutekniikka *"If you can't explain it simply, you don't understand it well enough"*

Mieti ennen alueen lukemista, mitä muistat alueesta ja osaisit siitä kertoa, ota tyhjä paperi ja merkitse siihen ranskalaisin viivoin asiat, jotka muistat.

Käännä paperi toisin päin tai ota uusi paperi.

Lue alue ajatuksella ja merkitse samalla uudelle paperille kaikki ne kohdat, jotka olit unohtanut/et osannut ja jotka koet tärkeiksi.

Seuraavan kerran, kun kertaat aluetta, älä lue koko aluetta, vaan vain ne kohdat, jotka oli merkinnyt "unohtuneet" paperille.



Lukuvinkkivideo

https://youtu.be/gBILHOMu8_I