



OPINPESÄ

Pieni opas oppimiseen



JOSE ry

TERVETULOA

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry

Suvantokatu 20, 80100 Joensuu

www.lukijose.fi

info@lukijose.fi | 044 282 0022



Lisämateriaalia:
www.lukijose.fi/materiaalipankki



SISÄLLYS



3 LUKIJALLE

4 OPPIMINEN

5 OPPIMISVAIKEUDET

7 MUISTI

8 PIKALUKITESTI

10 VAHVUUDET JA MOTIVAATIO

12 OPISKELUSTRATEGIAT

18 SUUNNITELMALLISUUS JA AJANHALLINTA

22 ESTEETTÖMYYS JA YKSILÖLLISET OPINTOJÄRJESTELYT

25 MINÄ OPPIJANA

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

lukijose.fi

eoliitto.fi

oppimisvaikeus.fi

finlex.fi

adhd-liitto.fi

studentti.fi

yle.fi/aihe/abitreenit

Lukemis- ja kirjoittamisvaikeudet. Ahvenainen O., Holopainen E. Special Data 2014.

Näin aivot oppivat. Huotilainen M. PS-kustannus 2019.

Oppimisen vaikeudet. Ahonen T., Aro M., Aro T., Lerkkanen M-K., Siiskonen T. (toim.). Otavan kirjapaino 2019.

ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Virta M., Salakari A. Tammi 2018.

Oppimiskoodi. Päivänsalo T-M. PS-kustannus 2020.

Pura rutiinit atomeiksi. Clear J. Tuuma-kustannus 2019.

Aivotaidot. Isomäki H., Uusitalo N. Gummerus 2020.

Aivovoimaa. Kuinka liikunta vahvistaa aivoja. Hansen A. Atena Kustannus Oy 2019.

Huomaa hyvä – näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Vuorinen K., Uusitalo-Malmivaara L. PS-kustannus 2019.

OPINPESÄ

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry:n ylläpitämä tietopiste oppimisesta ja oppimisen pulmista. Tietoa yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista tapahtumista: www.lukijose.fi

Mitkä alla olevista toteutuvat jo elämässäsi?

Ympyröi asiat, jotka toteutuvat arjessasi.
Alleviivaa ne, joita voisit kokeilla.

Elämänhallinta ja vuorovaikutus

Huolehdi säännöllisestä levosta, rutiineista, ruokailusta ja liikunnasta

Suunnittele viikkoasi ja tee aikatauluja

Aseta tavoitteita

Harjoittele itseilmaisua

Harjoittele aktiivista kuuntelemista

Tee asioita, joista saat onnistumisen kokemuksia, ne vahvistavat itsetuntoasi

Hyvinvointi tukee oppimista

Rentoutuminen auttaa stressin hallinnassa, parantaa keskittymistä ja oppimista

Työtilan rauhoittaminen tukee keskittymistä

Järjestä ja suunnittele työskentelysi vahvuusiesi mukaan

Salli itsellesi virheet ja erehtyminen

Oppiminen ja muisti

Tieto oppimisvaikeuksista ja tukikeinoista lisää ymmärrystä

Monikanavaisuus tukee oppimista: visuaalisuus, auditivisuus, taktiisuus, liike ja oppiminen

Toteuta lukemaan innostavia asioita: kirjasto-vierailut, lukustrategiat, äänikirjat, selkokirjat

Kirjoittamisen tukikeinoja ovat mm. tietokoneen apuohjelmat, kynätuet sekä puheella kirjoittaminen

Muististrategiat, kuten mielikuvat, assosiaatio ja asioiden järjestäminen

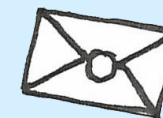
Muistiinpanotekniikat, kuten ajatuskartta ja muistiinpanosovellukset

Kertaa opiskelemaasi asiaa eri tavoin: puhumalla ääneen yksin tai ryhmässä, piirtämällä tai kirjoittamalla

Muista oppimisen apuvälineet

*Tee
aare-
kartta!*

LUKIJALLE



Jokainen meistä oppii omalla, yksilöllisellä tavallaan. Omien oppimistapojen tarkastelu ja sopivien tapojen löytäminen vaativat monesti aikaa ja kärsivällisyyttä, kokeilua ja harjoittelua. **Oppiminen helpottuu ja muuttuu hausemmaksi, kun löytää itselle sopivat keinot.**

Oppimiseen voi liittyä erilaisia pulmia. Pulmat voivat liittyä lukemiseen ja kirjoittamiseen tai vaikka laskemiseen ja hahmottamiseen. Myös tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnan ohjauksen pulmat ovat yleisiä.

Tässä vihkossa tutustutaan oppimiseen, siihen vaikuttaviin tekijöihin sekä erilaisiin opiskelua helpottaviin strategioihin. Vihko auttaa tunnistamaan, millainen oppija olet ja antaa vinkkejä erilaisiin tapoihin oppia. Vihkossa on tietoa motivaatiosta, muistista, vahvuusajattelusta ja erilaisista ajanhallintakonsteista sekä suunnitelmallisuudesta.

Joensuun seudun erilaiset oppijat ry tarjoaa henkilökohtaista oppimisen ohjausta ja auttaa selvittämään millainen oppija juuri sinä olet. **Jokainen meistä on erilainen oppija.**

Tämän vihkon lisäksi JOSElla on tarjolla liuta muita oppaita oppimisen tueksi.

OPPIMINEN



Oppiminen on kuin portaiden nousemista – askel kerrallaan.

Joskus edetään harppoen tai huolellisesti yksi askel kerrallaan.

Oppiminen vaatii harjoittelua ja toistoja.

Oppimiseen vaikuttavat oppijan henkilökohtaiset ominaisuudet sekä oppimisympäristö.

Oppijan ominaisuuksista muun muassa opiskelutekniikka, synnynnäinen temperamentti, muisti, vireystila, eri havaintokanavat ja oppimistapa vaikuttavat oppimiseen. Ulkoisista tekijöistä vaikuttavat muun muassa oppimateriaalit ja -menetelmät sekä vuorokaudenaika.

Jokaisella on erilaiset ja itselle ominaiset tavat oppia. Henkilökohtaiset ja synnynnäiset piirteet vaikuttavat oppimiseemme. **Jokainen voi kuitenkin kehittää omia oppimismenetelmiään.** Itselle sopivimmat menetelmät löytyvät kokeilemisen kautta. Oppimisympäristöllä on merkitystä. Yhdelle sopii pöydän ääressä työskentely ja toiselle se on huonoin mahdollinen paikka keskittyä. Joku kävelee mielellään oppiessaan tai loikoilee sängyllä.

Mitä sitten on erilaisuus? Erilaisuuden voi kokea itse, tai joku muu voi määrittää sen. Normaalin ja erilaisen ristiriita aiheuttaa monelle häpeää. Erilaisuuden korostaminen on tarpeetonta, sillä erilaisuus oppimisessa on rikkaus ja voimavara, kun sille annetaan mahdollisuus.

Tuetaan toisiamme ja annetaan kaikille yhtäläiset mahdollisuudet onnistua ja pärjätä.

MINÄ OPPIJANA



Pohdi millainen oppija juuri sinä olet.

1) Missä olet hyvä? Lukija, kirjoittaja, kertoja, ryhmätyön tekijä, kokonaisuuksien hahmottaja, pikkutarkka...

2) Mistä pidät? Mitä harrastat? Usein olet näissä hyvä!

3) Mitä vahvuuksia sinulla on? Hyödynnä niitä!

Oppilaitoksissa tuki tarkoittaa useimmiten seuraavia asioita:

- **nimetty henkilö**, johon voi ottaa yhteyttä oppimisen vaikeuksissa
- opettajilla on riittävä **tietämys oppimisvaikeuksista** ja oppilaitoksen käytännöistä
- oppimisvaikeuksia kokeville opiskelijoille järjestetään yksilö- ja ryhmämuotoista **ohjausta**
- opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus **vertaistukeen**
- varmistetaan, että opiskelija saa **tukea** ystäviltä tai läheisiltä
- opiskelijoille tarjotaan **vaihtoehtoja** oman osaamisen esittämiseen
- tukea tarvitsevia opiskelijoita **kohdellaan** arvostavasti, rohkaistaan opiskeluissa ja heille annetaan **myönteistä palautetta** opintojen edistymisestä
- opiskelijoille annetaan **tietoa** oman oppimisen edistymisestä
- opiskelutaitoa tukevat **kurssit** on mahdollista sisällyttää tutkintoon
- **tukea** on tarjolla erityisesti lukemiseen, kirjoittamiseen, vieraisiin kieliin ja matematiikkaan
- **yksilöllisinä opintojärjestelyinä** tarjotaan mahdollisuus lisäaikaan, tietokoneen hyödyntämiseen koetilanteissa sekä oman osaamisen esittämiseen suullisesti
- opiskelijoille kerrotaan aktiivisesti oppilaitoksen **tukimahdollisuuksista**, yksilöllisistä opintojärjestelyistä, äänikirjoista, apuvälineistä ja oppilaitoksen ulkopuolisista tukimahdollisuuksista
- opiskelija **ohjataan** tarvittaessa oppimisvaikeuksien arviointiin, kuntoutukseen tai muihin tukipalveluihin
- oppilaitoksissa **kehitetään** saavutettavia ja esteettömiä opetusratkaisuja

OPPIMISVAIKEUDET

Oppimisvaikeudet hidastavat oppimista ja vaativat vaihtoehtoisia oppimismenetelmiä. Oppimisvaikeuksien esiintyvyys on noin 5-20 % väestöstä. Yleisin oppimisvaikeus on lukivaikeus. Oppimisvaikeudet ilmenevät monin eri tavoin ja ovat usein päällekkäisiä. Kun ongelmia esiintyy monella osa-alueella, puhutaan laaja-alaisista oppimisvaikeuksista.

Vaikka sinulla on oppimisvaikeus, voit silti oppia! Oppiminen voi tapahtua monia eri reittejä, eri tahtiin sekä monipuolisemmin useita aisteja käyttäen.

Oppimisvaikeudet näkyvät usein seuraavilla osa-alueilla:

Lukeminen ja kirjoittaminen

Matematiikka

Vieraat kielet

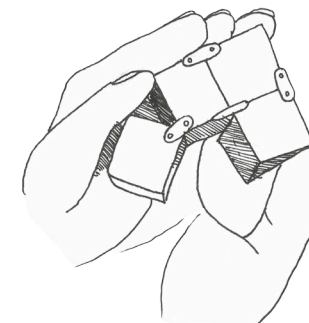
Hahmottaminen

Motoriikka

Kielen kehitys, puheen ymmärtäminen ja tuottaminen

Tarkkaavaisuus

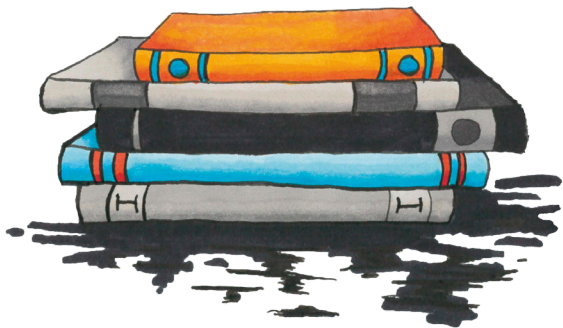
Toiminnanohjaus



Oppimisvaikeuksien taustalla voivat olla geenit, sikiöaikaiset tai varhaislapsuuden sairaudet, vammat tai onnettomuudet. Lukivaikeuden on todettu olevan vahvasti perinnöllistä ja sen syyt ovat neurologisia tai neurobiologisia. Aina oppimisvaikeuden syytä ei voida selittää.

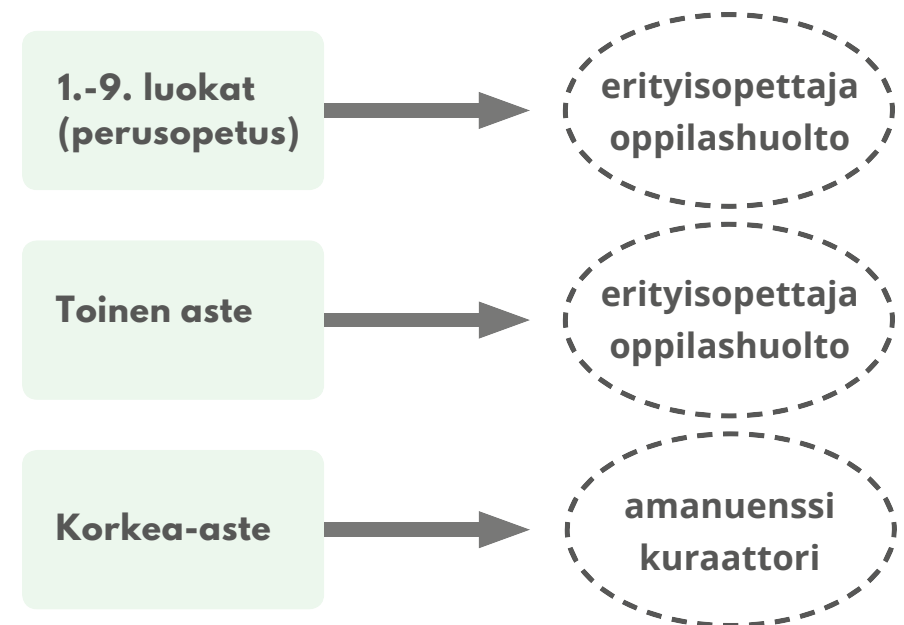
Koska oppimisvaikeudet ovat rakenteellisia häiriöitä aivoissa, ne kulkevat mukana koko elämän ajan. Oppiminen vaatii varmasti enemmän työtä, mutta vaivannäkö kannattaa, sillä aivot oppivat hyödyntämään uusia hermoratoja oppimisessa. **Oppimista voidaan helpottaa hyödyntämällä oppijan vahvuuksia ja oppimisen apuvälineitä.** Tietoa apuvälineistä saa lisää JOSEn Oppimisen apuvälineitä ja sovelluksia -oppaasta.

Oppimisvaikeuksien huomioiminen koulutuspolun varrella on sidottu lakiin ja kukin oppilaitos on oikeutettu soveltamaan lakia oppilaitoksen toimintaan sopivaksi.



tutkinnon tai koulutuksen perusteiden mukaisen ammattitaidon ja osaamisen. Erityisen tuen lisäksi on määritelty vielä vaativa erityinen tuki. Koulutuksen järjestäjän tehtävänä on järjestää koulutusta opiskelijoille, joilla on vaikeita oppimisvaikeuksia taikka vaikea vamma tai sairaus, jonka vuoksi opiskelija tarvitsee yksilöllistä, laaja-alaista ja monipuolista erityistä tukea.

YHDENVERTAISUUSLAIN tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa. Yhdenvertaisuuslakiin on kirjattu positiivinen erityiskohtelupäätös vamman, sairauden tai muun perusteella (§ 9). Jokainen oppilaitos on oikeutettu soveltamaan yksilöllisiä opintojärjestelyjä. Tarkista oman oppilaitoksesi omat ohjeistukset yksilöllisistä opintojärjestelyistä olemalla yhteydessä oppilaitoksesi amanuenssiin tai kuraattoriin.



ESTEETTÖMYYS & YKSILÖLLISET OPINTOJÄRJESTELYT

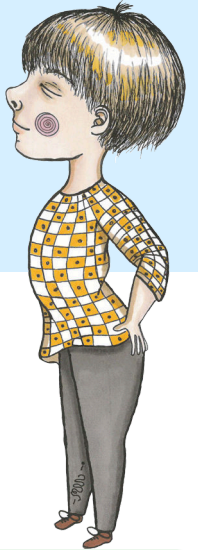


PERUSOPETUKSEN TUKEA on määritelty perustuslaissa. Suomessa on käytössä oppimisen ja koulunkäynnin tuki. **Oppilailla on oikeus tarvitsemaansa tukeen oppimiseen joko suoraan** (esim. oppimisvaikeus) **tai välillisesti** (esim. keskittymisen hankaluudet) **liittyvissä pulmissa**. Myös oppituntien ulkopuolella koulunkäyntiin liittyvissä asioissa (esim. siirtymistilanteet) oppilas on oikeutettu tukeen. Tuki on lakisääteisesti jaoteltu kolmiportaisesti – yleiseen, tehostettuun ja erityiseen tukeen. Oppilas voi saada kerrallaan näistä vain yhden tason tukitoimia.

Perusopetuslaissa ei mainita lääketieteellisiä luokitteluja eli diagnooseja. Peruskoulussa ei tarvitse diagnoosia tukitoimia saadakseen. Erityinen tuki ei myöskään edellytä lääketieteellisiä tutkimuksia eikä diagnoosia. **Koulussa tulee saada kaikki samat tukitoimet diagnoosin kanssa tai ilman diagnoosia.**

TOISELLA ASTEELLA opiskelijalla, jolla on kielellisten erityisvaikeuksien tai muiden oppimisvaikeuksien vuoksi haasteita suoriutua opinnoistaan, on **oikeus saada erityisopetusta ja muuta oppimisen tukea yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti**. Lukioissa tukitoimet toteutetaan usein opetushenkilöstön yhteistyönä. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelija opiskelee yleisessä tai erityisessä tuessa. Erityisen tuen antamisen tavoitteena on, että opiskelija saavuttaa

MUISTI



Muistaminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan: tiedon vastaanottamiseen, säilyttämiseen ja muistista hakemiseen. Myös unohtaminen on tärkeää, sillä kaikkea ei voi tai halua muistaa.

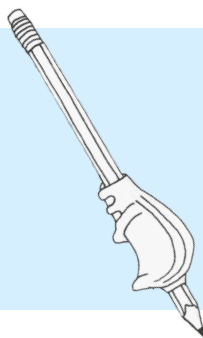
AISTIMUISTI ottaa vastaan paljon tietoa. Tieto säilyy aistimuistissa muutaman sekunnin ajan. Aistimuisti säilyttää tietoa niin pitkään, että tarkkaavuuden säätelyn järjestelmät päättävät unohtuuko asia vai siirtyykö se työmuistiin. Aistimuistin ansiosta olemme tietoisia ajasta, paikasta ja itsestämme, vaikka emme niitä jatkuvasti ajattele.

TYÖMUISTISSA ovat asiat, joiden parissa teemme sillä hetkellä työtä. Työmuisti on kuin jonglöörin pallot: muutaman pallon voi pitää ilmassa yhtä aikaa, mutta ei mahdolluttoman suurta määrää. Työmuistin kapasiteettia ei voi kasvattaa. Työmuistia voi varjella, kun ei tee montaa asiaa yhtä aikaa. Opiskellessa työmuistin kuormaa voi helpottaa muistiinpanojen avulla.

PITKÄKESTOISEN MUISTIN kapasiteetti on ääretön. Vanhat muistot haalistuvat, mutta uutta voi oppia joka päivä. Ihmisen muisti ei koskaan täyty, toisin kuin tietokoneen tai puhelimen.

TAITOMUISTI on kykyä tehdä asioita. Se on osa pitkäkestoista muistia, mutta taidot on hankittu yrityksen ja erehdyksen kautta.

PIKALUKITESTI



Tekemällä oheisen testin, voi testata, onko viitteitä lukivaikeudesta. **Merkitse rasti jokaiseen kysymykseen, johon vastaat KYLLÄ.** Lue kaikki kysymykset.

- 1. Menevätkö oikea ja vasen usein sekaisin?
- 2. Onko kartan lukeminen tai uudessa paikassa perille löytäminen vaikeaa?
- 3. Onko ääneen lukeminen epämiellyttävää?
- 4. Tuntuuko, että sinulla menee kauemmin sivun lukemiseen kuin muilla?
- 5. Onko sinun vaikea muistaa lukemasi tekstin sisältöä?
- 6. Inhoatko paksujen kirjojen lukemista?
- 7. Teetkö oikeinkirjoitusvirheitä?
- 8. Onko käsialaasi vaikea lukea?
- 9. Hämmennytkö, jos sinun tulee puhua suuren yleisön edessä?
- 10. Onko sinun vaikea kirjoittaa tai lukea viestejä?

vk 12

pe 18.3.

08 aamupala

09 lenkki

10 suihku

11 LUE
TENTTIIN
s. 25-50

12 lounas

13

14 LUE
TENTTIIN
s. 50-75

16

17

18 syömään
ja lauta-
pelejä...

la 19.3.

sali
9.30-11

lounas

RYHMÄTYÖ
@ Anna 13-15

SU 20.3.

VAPAA

Sijoita koulu ensin, sitten kouluun liittyvät tehtävät ja aikaa niiden tekemiseen.

Lisää harrastukset ja omat menot. Muista VAPAAPÄIVÄT.

KALETERIBLOKKAUS

- erottele väreillä eri tapahtumatyyppit
- voi käyttää myös symboleita
- merkitse tuntien lisäksi muu opiskeluun kuuluva aika, kuten lukeminen, esseen kirjoittaminen ja harjoitusten tekeminen
- osa tapahtumista voi olla siirrettävissä, toiset kiinteitä, joista on pidettävä kiinni
- käytä tarvittaessa post it -lappuja erityisten asioiden muistamiseen

MALLIAUKEAMA

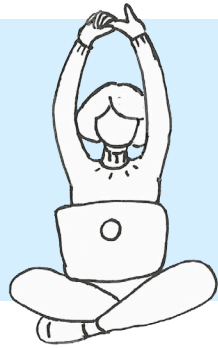
08	08	08	to
			aamupala + matka
08	08	08	08
suihku + aamupala + matka	aamupala + matka	suihku + aamupala	KURSSI 1 Harjoitukset sali 205
09	09	09	09
KURSSI 1 Luento sali 102	HAE KIRJAT	TEE TEHTÄVIÄ kurssi 1	hammaslääkäri 10.10
10	10	10	10
lounas / Anna	lounas	matka + lounas	lounas
11	11	11	11
RYHMÄ- TYÖ @ kirjasto Anna	KURSSI 2 Seminaar i sali 122	KURSSI 4 Luento sali A2	KURSSI 5 Luento sali A3
12	12	12	12
KURSSI 3 Luento sali A1			
13	13	13	13
	RUOKAKAUPPA		LUE TENTTIIN s. 1-25
14	14	14	14
päivällinen	päivällinen	päivällinen	päivällinen
15	15	15	15
tanssi		sal	
16	16	16	16
	KOKOUS @Luola 19-20.30		
17	17	17	17
18	18	18	18

- 11. Menevätkö pitkissä sanoissa äänteet sekaisin niitä lausuesssa?
- 12. Onko päässä laskeminen vaikeaa ilman sormia tai paperin apua?
- 13. Menevätkö puhelinnumerot väärin soittaessasi uuteen numeroon?
- 14. Onko sinun vaikea muistaa sujuvasti kuukausien järjestys?
- 15. Koulussa ainekirjoituksissasi sisältö oli hyvää, mutta sinulla oli kirjoitusvirheitä.
- 16. Teetkö virheitä, kun täytät lomakkeita?
- 17. Onko vieraan kielen oppiminen ollut sinulle vaikeaa, mutta asioiden hoito ja keskustelu kielellä sujuu?
- 18. Menevätkö päivämäärät ja kellonajat sekaisin niin, että tulet väärään aikaan tapaamisiin?
- 19. Sekoittuvatko numerot? Esim. 95 ja 59.
- 20. Onko sanallisten laskutoimitusten ratkaiseminen sinulle vaikeaa, mutta mekaaniset laskutoimitukset sujuvia?

Jos vastasit KYLLÄ yli puoleen näistä kysymyksistä, voi olla syytä epäillä lukivaikeutta.

Ota yhteyttä JOSEn osoitteessa
www.lukijose.fi ja varaa aika lukitettiin.

VAHVUUDET JA MOTIVAATIO



Oppiminen onnistuu myös vahvuuksien kautta. Jos olet hyvä jossain, hyödynnä sitä oppimisessasi. Mieti mistä innostut ja missä viimeksi onnistuit. Kaiva motivaatio esiin vahvuuksiesi kautta!

Vahvuuksia:


käytännöllisyys	sinnikkyys	uteliaisuus
luottavaisuus	ystävällisyys	oppimisen ilo
rakkaus	luovuus	näkökulmanotto- kyky
anteeksianto	viisaus	huumorintaju
itsesäätely	vaatimattomuus	reiluus
ryhmätötaidot	s rehellisyys	toiveikkuus
kiitollisuus	hengellisyys	loogisuus
harkitsevuus	arviointikyky	vauhdikkuus
sisukkuus	rohkeus	
innostus	sosiaalinen älykkyyys	
myötätunto		

RUTIINIT vapauttavat päätöksenteosta. Rutiini syntyy pienistä päätöksistä ja muuttuu vähitellen automaatioksi. Hyvä rutiini on esimerkiksi se, että pesee hampaat sekä aamuisin että iltaisin. Huono rutiini voi olla se, että selaa somea joka ilta, kun pitäisi mennä nukkumaan.


Kun opettelee uutta rutiinia, on hyvä aloittaa pienestä asiasta, jonka osaa. Uuden rutiinin voi purkaa osiin ja edetä helposta kohti vaikeaa. Pidä huoli, että rutiinin suorittamiseen tarvittavat välineet ovat käden ulottuvilla. Suunnittele ja päättä, älä jätä sattuman varaan. Apuna voi käyttää kalenteria tai mobiilisovellusta. Ole itsellesi armollinen – uuden rutiinin opettelemisessa voi kestää.


Jos tulee vaikeuksia, kysy itseltäsi:

- Olenko varannut tarpeeksi aikaa uudelle rutiinille?
- Olenko poistanut häiriötekijät?
- Olenko väsynyt tai nälkäinen?
- Tuntuuko jokin uudessa rutiinissa pahalta? Mikä, miksi?


TEHTÄVÄ 

KANBAN


TYÖN ALLA 

VALMIS 

Tee **KANBAN-taulu** esim. kalenterin väliin tai huoneen seinälle.

 **JOSE RY**

Tukea opintoihin, työhön ja elämään

www.lukijose.fi 

SUUNNITELMALLISUUS JA AJANHALLINTA



RUTIINIT auttavat arjen hallinnassa. Kun arkea rytmittävät perusasiat, kuten koulu tai työ, ja uni, ravinto, liikkuminen sekä ihmissuhteet ovat kunnossa, ihminen on valmis oppimaan.

Arkea kannattaa suunnitella, jotta aikaa löytyy sopivasti jokaiselle osa-alueelle. Kalenteri auttaa suunnitelmallisuudessa. Kuukausikalenterista näkee kuukausinäkömän ja viikkokalenterista viikkonäkömän. Opiskelijan arjessa viikkokalenteri auttaa parhaiten arjen ja opiskelun hahmottamisessa ja suunnittelemisessa. Kalenterointiin on olemassa monenlaisia vinkkejä, joista muutama on mainittu alla. Seuraavalla aukeamalla on esimerkki siitä, miten kalenteriin voi merkitä eri menoja.

Sijoita **koulu ensin**, sitten kouluun liittyvät tehtävät ja aikaa niiden tekemiseen.

Lisää **harrastukset ja omat menot**. Muista **VAPAAPÄIVÄT**.

Laita Post-it-lappuja kalenterin väliin. Tee to do -listoja.

Valikoi jo opintojakson alussa mihin **panostat** ja muista **tavoitteesi**. Riittävän hyvä on oikeastikin hyvä. Pyri pysymään kärryillä koko opintojakson ajan.

OSITA tehtäviä. Pilko kirjoitelma osiin.

VINKKI

Työskentelyä tai kotitehtävää aloittaessa: Päätä, kuinka kauan työskentelet ja laita hälytys puhelimeen tai käynnistä ajastin. Siirrä keskeyttävät asiat ajatuspaperille. Sinulla on lupa palata asioihin työskentelyn jälkeen.

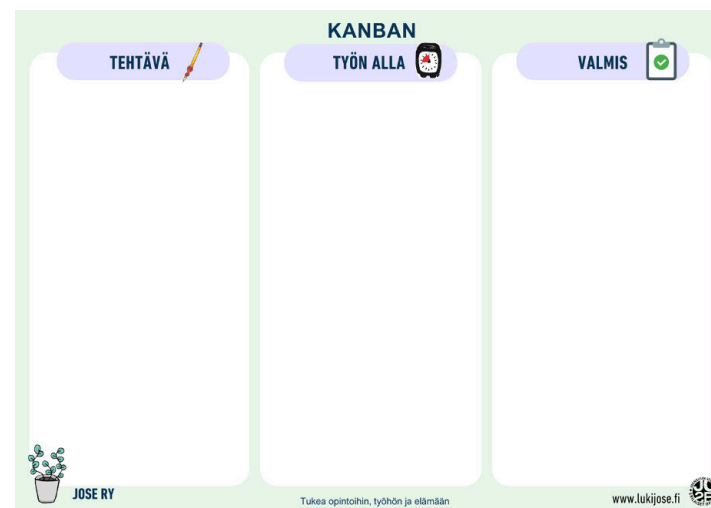
Jatkuva uuden opettelu ja ajan hermolla oleminen vaativat runsaasti motivaatiota. Motivaatio ohjaa ihmistä oppimaan ja kehittymään. Motivaatio voi olla sisäsyntyistä tai ulkoisen asian aikaansaamaa. Ne, joilla on **sisäistä motivaatiota**, saavat mielihyvää jo asian tekemisestä. **Ulkoisesti motivoitunut** jahtaa palkintoa tai pyrkii täyttämään ulkoista vaatimusta. Ulkoinen motivaatio voi muuttua myös sisäiseksi motivaatioksi, kun innostus asiaan kasvaa.

Oppiminen itsessään on jo mahtava palkinto. Kun ponnistelu ja opiskelu tuottavat tulosta, syntyy mielihyvää. Aivoissamme on synnynnäisenä oppimisen motivaatio. Kun huomaamme oppineemme, aivot palkitsevat meidät dopamiinilla. Tällöin motivaatio uuden oppimiskokemuksen saamiseksi kasvaa.

Ruoki sisäistä motivaatiotasi seuraamalla edistymistäsi esimerkiksi kanbanin avulla.

Kanban

Työnhallinnan apuväline, yksinkertaisimmillaan paperi, jossa on kolme otsikkoa: tehtävät, työn alla ja valmis. Tehtävät kirjoitetaan Post-it-lappuille ja lappuja siirretään eteenpäin työn edetessä.



OPIKSELUSTRATEGIAT



Uuden asian oppiminen vaatii asian käsittelyä eri tavoin ja monta kertaa. Jotta uusi asia on ymmärrettävä kokonaisuutena, se vaatii tarkastelua useasta eri suunnasta. Oma motivaatio voi löytyä itseensä tutustumisen ja omiin oppimisen tapoihin perehtymisen kautta.

Tähän osioon on kerätty erilaisia niksejä oppimiseen. Poimi niistä itsellesi sopivat.

Varaa **aikaa** sopivasti. Älä kahmi kalenteriasi täyteen kursseja.

Mieti, miten opit parhaiten. Yksi oppii **kuulemalla**, toinen **kirjoittamalla** ja kolmas yhdistämällä opitun **liikemuistiin**.

Lue muitakin kuin opiskeluun liittyviä tekstejä ja kirjoja.

Tee vihkoosi **sisällysluettelo** ja aloita uuden asian muistiinpanot aina uudelta sivulta.

Opettele olennainen. Kun luettavaa on paljon, et voi opetella kaikkea ulkoa.

Keskity yhteen asiaan kerrallaan. Kun opettaja puhuu ja näyttää dioja yhtä aikaa, keskity kuuntelemiseen ja ota diasta kuva. Kirjoita muistiin, että otit kuvan.

Jos rivit tai kirjaimet hyppivät, käytä **luku-viivainta tai lukukalvoa**.

Rengasta, alleviivaa ja opettele **päätteitä ja prepositioita**. Voit myös värikoodata erilaisia päätteitä ja rakenteita.

Tee oppikirjassa olevat **tehtävät** ja käy jo tehtyjä tehtäviä uudelleen läpi.

Opettele säännöt **esimerkkien** avulla ja kehitä omia **muistisääntöjä** (esim. ruotsin kielen sanajärjestys: KONSU(LI)KIEPRE, KoPuTuSX).

Kertaa ongelmia tuottavat kielioppiasiat. Lukiessasi tekstiä kiinnitä huomiota kielioppiin – missä kohtaa lausetta verbit yleensä ovat tai missä yhteyksissä prepositiot esiintyvät? **Voit oppia kielioppia myös lukemalla tekstiä** – ei pelkällä ulkoa pönttämällä.



Tavoite ilman suunnitelmaa on vain toive.

On parempi edetä hitaasti kuin pysähtyä.



Käytä mielikuvia sanoja harjoitellessa. Kokeile muistamiseen muistipalatsitekniikkaa. Sijoita sanoja kotiin tai muuhun tilaan, vaikka koulumatkan varrelle.

Opi sanat parhaiten **tekstiyhteydessä**. Lue teksti, poimi ja alleviivaa sekä sano ääneen ne sanat, jotka ovat sinulle uusia. Ota selvää, mitä uudet sanat tarkoittavat.

Älä panikoi, jos et ymmärrä tekstistä joka sanaa. **Ydinajatus** on tärkein!

Opiskele **kavereiden** kanssa.

Piirrä opiskeltava sana.

Ole itsepäinen tavoitteidesi suhteen, mutta joustava käyttämiesi keinojen kanssa.

Kuulustele sanoja itseltäsi peittämällä niiden käännökset.

Älä pelkää virheitä. Niitä tekevät myös syntyperäiset kielen puhujat. Tärkeintä on tulla ymmärretyksi.

Keksi rallatuksia. Laula ja riimittele opeteltavaa asiaa tuttuun rytmiin tai melodiaan.

Älä luovuta! Pyydä **lisäaikaa** kokeeseen. Kysy mahdollisuutta **suulliseen** tenttiin. Kysy saatko käyttää kirjoittamiseen tietokonetta tai muistiinpanoja oppitunneilta.

Käytä kaikkia aistejasi oppimiseen

Kuuloaistin avulla oppiva: **lue teksti ääneen**. Pohdi opittavaa tekstiä ääneen yksin tai ryhmässä ennen koetta.

Kuuntele **äänikirjoja** ja satuja. Kuuntele vieraskielinen satu ja seuraa toisella kuuntelukerralla tekstiä. Sadun tai kirjan kuunteleminen illalla auttaa aivoja siirtymään lepotilaan.

Rauhoita opiskelutilasi.

Näköaistin avulla oppiva: **käytä värikyniä**, piirrä, numeroi, tee käsitekarttoja ja käytä tarralappuja.

Liikkumalla oppiva: tee toistoja kuntosalilla tai hypi narua ja **toista opittavaa asiaa**.

Jos **puuhailu auttaa keskittymään**, piirtely tai musiikki voi auttaa.

Vinkkejä kokeisiin

Kokeeseen lukiessa ota selvää, mistä kirja kertoo. **Lue kannet, sisällysluettelo ja tutki otsikot**. Näin saat kokonaiskuvan kirjasta. Mieti, mitä tiedät asiasta jo ennestään.

Aloita kokeeseen **valmistautuminen ajoissa**. Käsittele yksi kokonaisuus yhtenä päivänä.

Sopiiko sinulle paremmin **kirjatentti vai essee**? Valitse vahvuuksiesi mukaan.

Tee **tiivistelmä** koe-alueesta. **Käsittekartan** tai **tukisanalistan** avulla voi kerrata asiaa.

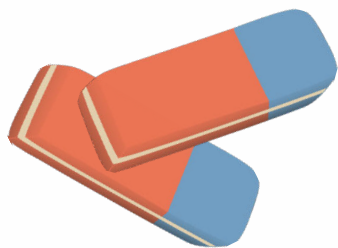
Lue kokeen tehtävät ensin läpi. Tee ensin itsellesi **helpot tehtävät**. Käytä apupaperia asioiden listaamiseen.

Alleiviivaa tehtävänannosta tai kysymyksenasettelusta, mitä pitää tehdä. Näin sanallinen tehtävä helpottuu. Kun tehtävässä on monta osaa sen voi osittaa esimerkiksi numeroilla.

Jos tekstiä ei synny, harjoittele **kuvaavia sanoja** ja lauseita aloittavia sanoja.

Suunnittele kirjoitettava teksti **apusanalistan** avulla. Tällöin esseet tai tarinat eivät jää kesken.

Erehtyminen on inhimillistä - siksi on pyyhkeumit



Vinkkejä vieraiden kielten oppimiseen

Kuuntele vierasta kieltä, vaikka et sitä vielä ymmärtäisikään. Rytmii ja melodia tarttuvat.

Kerro mielessäsi tai ääneen vieraalla kielellä, mitä teet ja näet. Muistele tilanteeseen sopivia sanoja.

Lue ääneen. Toista ääneen televisiosta tai musiikista kuulemaasi kieltä. **Matki** äänenpainoja.

Lue sanakokeen sanat ääneen niin kuin ne kirjoitetaan. Kirjoita sanoja ylös. Tällä tavoin kirjoitusasu jää parhaiten mieleen.

Kun sinun pitää ymmärtää kuulemaasi tai puhua kieltä, **harjoittele sitä niin kuin se äännetään**.

Käytä kielten opiskeluun sopivia **sovelluksia**. Vinkkejä saat esim. JOSEN apuvälinevihkosta.

Toista sanakokeen sanoja bussissa tai pyöräillä.

Ryhmittele asioita. Opettele esimerkiksi epä säännölliset verbit omana ryhmänä.

Jos vieraskielinen kirja on vaikea, tutki kannen tiedot, otsikot ja **tiivistelmä**. Etsi aiheesta suomenkielisiä materiaalia.

Keksi **muistisääntöjä**, myös hullunkurisia. Etsi vertauksia ja analogioita.

Käytä tietokoneen **oikolukuohjelmaa** kirjoittaessa.