



# Opiskelukyky ja sen tukeminen käytännössä

**Tiina Juurela, Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntija  
Erityisopettaja, opinto-ohjaaja, nepsy-valmentaja**





# Osallistumalla tähän tilaisuuteen sitoudut turvallisemman tilan periaatteisiin:



**Kunnioitamme**

Kohtele muita kunnioittavasti ja ystävällisesti. Moninaisuus ei useinkaan näy ulospäin, joten oletta, että tilaisuudessa on moninaisuutta.



**Kannamme vastuamme**

Pyri arvostamaan ja rakentamaan vuorovaikutukseen. Pidä keskustelu aiheessa ja vältä asiattomia kommentteja. Erehtyminen on inhimillistä ja kysyminen sallittua: ota saamasi palaute vastaan, pyydä tarvittaessa anteeksi ja opi toisilta.



**Kuuntelemme**

Kuuntele aktiivisesti muiden puheenvuoroja ja anna tilaa kaikille osallistujille. Älä keskeytä tai vähättele toisten näkemyksiä. Ota vastaan muiden mielipiteet, uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti.



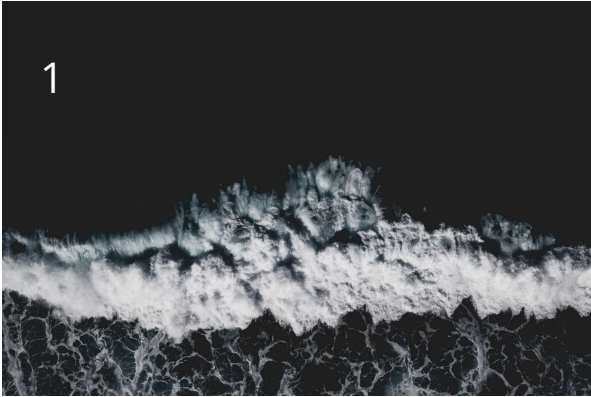
**Puutemme**

Mikäli mahdollista, puutu huomaamiisi asiattomuuksiin. Jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvallisiksi ja arvostetuksi. Ilmoita tilaisuuden järjestäjälle, jos koet olosi epämukavaksi tai havaitset asiattontaa käytöstä. Häiritsevästi tai epäasiallisesti käyttäytyvä henkilö voidaan tarvittaessa poistaa tilaisuudesta. Tilaisuuden jälkeen voit ilmoittaa asiasta esimerkiksi sähköpostitse:



# Millä mielin tähän iltaan?

1



2



3



4



5



6





# Tänään teemoina

- Mitä on opiskelukyky ja miten sitä tuetaan?
- Tavoitteen asettaminen
- Aikataulutuksen keinot
- Opiskelutekniikan vahvistaminen eri menetelmin
- Oppimisen apuvälineet



# Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa





# Kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee opiskelukykyä

- Oppimisen ja opiskelukyvyn kannalta painopiste kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Kun voimme hyvin, jaksamme opiskella.
- On tärkeää muistaa nukkua riittävästi, syödä hyvin, harrastaa, huolehtia terveydestään.
- On asioita, joihin emme kamalasti voi vaikuttaa, mutta on paljon asioita, joihin voimme vaikuttaa paljon. Vaikuttakaamme siis niihin, mihin voimme!
- Opiskelukyky muodostuu monista eri asioista. Lue lisää täältä, mistä se koostuu:

<https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>



# Tietoinen tekeminen tukee oppimista

- Oppiminen tiedon prosessointia: sen ymmärtämistä ja soveltamista.
- Oppiminen edellyttää havaitsemista, muistamista ja tarkkaavaisuutta. **Niiden tukeminen auttaa lopputuloksen saavuttamista.**
- Oppiminen on taito, jota voi harjoitella ja oppia.
- ***Voit kehittyä taitavammaksi opiskelijaksi tutustumalla erilaisiin opiskelumenetelmiin, kokeilemalla niitä ja tunnistamalla niistä itsellesi sopivimmat.***
- Kannatteleme itse oppimisprosessiamme - mikä on meidän oppimisprosessin tavoite? Vastaamme itse omasta oppimisestamme, vaikka monet asiat vaikuttavatkin siihen. Voimme kuitenkin ottaa näitä asioita huomioon.
- Hyvä lähtökohta on tietoinen tekeminen – suunnittelu, opiskelu ja arviointi.

<https://opinvoimala.fi/sivu/oppiminen-taitona>

<https://opinvoimala.fi/sivu/opiskelustrategiat-ja-tekniikat>

# Suunnitelma vie kohti tavoitetta

Mihin olet menossa?

**Mikä on Sinun tavoitteesi** tutkinnon lisäksi – mitä haluat tavoitella?

Merkityksellistä työtä?

Mahdollisuus harrastaa ja elää omanlaista elämää?

Mitä se käytännössä on?

Tavoitteen kuvaaminen tekee siitä konkreettisen ja toimii majakkana, kun välillä tulee pimeää.



# Vahvasta onnistumisen kokemuksista



Onnistumme paremmin, kun saamme onnistumisen kokemuksia.

Kun onnistumme, ruokkii se ajattelua onnistumisen mahdollisuudesta.

Riittävän pieniksi pilkotut ja pohditut asiat onnistuvat helpommin.

Hakeudu tilanteisiin, jossa myös onnistut.

Mikä asia on tänään onnistunut hyvin?

Jokainen meistä tarvitsee positiivisia kokemuksia ja tsemppiä.

# Motivaatio tukee onnistumista



Kun tavoite on olemassa – ja se on oikeasti se, mihin haluat mennä, tukee se **luontaista motivaatiota**.

**Luontainen motivaatio** on tärkeä moottori opiskellessa.

Joskus tulee kuitenkin sellaisia opintojaksoja, jotka eivät kiinnosta. Silloin on tärkeää tukea omaa opiskelukykyä ulkoisen motivaation keinoin, eli palkitsemalla ja selittämällä itselleen tekemisen tärkeyden.

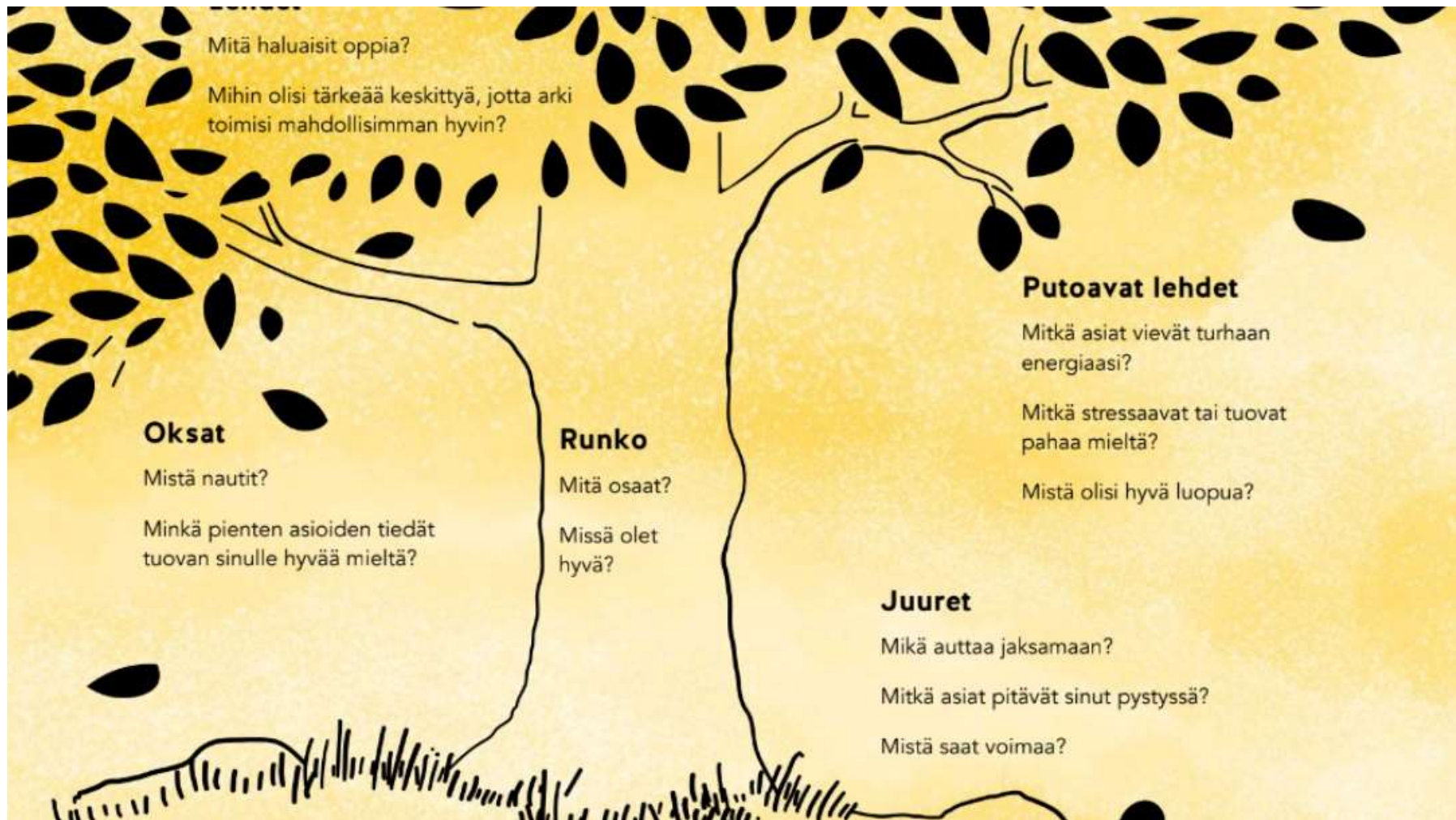
Lue lisää:

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>



# Aarrekartalla voi kuvata tavoitteensa

- Aarrekartta, unelmakartta, vision board tai visual board – rakkaalla lapsella on monta nimeä.
- Löydät ohjeet täältä:  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/26/visualisoi-unelmasi>



Kuva: Nyyti ry



# Hops aikataulutuksen pohjana

- Opintojen aikataulutuksen taustalla peipistä löytyvä HOPS.
- Keskustelu tutkinto-opinnoissa HOPS-ohjaajan tai avoimen opinnoissa koulutusasiantuntijan kanssa – onko HOPS ajantasalla? Onko huomioitavia asioita, esim edeltävät opinnot.
- Sen lisäksi: käytännön aikataulutus.
- Kalenteri, sähköinen tai paperinen. Pääasia, että kuvattu mitä opiskelet ja milloin. Käytä sitä mikä toimii – kokeile uutta, jos nykyinen ei toimi.
- Kalenteroinnin lisäksi voi käyttää muutakin visuaalista keinoa aikatauluttaa opiskeluvuotta, opiskelukuukautta, lukukautta, lukuvuotta. Joskus värikoodit auttavat aikatauluttamista.



# Mitä aikatauluun laitetaan?

- **Hyvinvointi edellä!** Kun elämä on tasapainossa eikä kokonaiskuormitus liian suurta, jaksat myös opiskella. <3 **Aikatauluta ensin voimavaroja tuovat asiat.**
- Muista riittävät tauot ja siirtymät.
- Aikatauluta seuraavaksi pakolliset dl- jaksot jotka pakollisia opintojen etenemiseksi, pakollinen lähiopetus, seminaarit, tentit, palautuspäivät.
- Viimeiseksi aikatauluta itseopiskeltavat opintojaksot. Voit käyttää laskennallista tuntimäärää 27h = 1op. Kiinnitä tarkempaan palasteluun erityisesti huomiota itseopiskelujaksojen kanssa.



# Takaperin budjetointi

- Yksi vaihtoehto aikatauluttamiseen – oletko käyttänyt?
- Mieti opintojakso, jota olet juuri opiskelemassa tai sinun pitäisi alkaa opiskelemaan.
- Lue sen tarkempi kuvaus pepistä/tuudosta. Katso suoritustavat – onko aikatauluja, jotka pitäisi ottaa huomioon? Onko muita reunaehtoja?
- Aikatauluta ja palastele jakso pienempiin palasiin.
- Lisää ensin kalenteriin päätepiste – tentti, viimeinen tapaaminen tai oppimistehtävän palauttaminen.
- Jaa sitten muut välietapit kalenteriin.
- Päivitä ja palastele tarvittaessa.



# Priorisointi

- Entä jos on paljon asioita, joita tehdä – mistä aloittaa?
- Pakolliset edeltävät opinnot, tarvejärjestys opinnoissa, materiaalin saatavuus ym.
- Apuvälineinä hyödyntäminen, esimerkiksi Eisenhowerin matriisia: <https://www.eoliitto.fi/wp-content/uploads/2021/12/eisenhowerin-matriisi.pdf>
- Mitä voi jättää tekemättä – tai voiko jossain tehdä vähän vähemmän?
- Jos silti liikaa – onko aikataulua/tavoitetta syytä muuttaa?



# Miten tukea opiskelua?

- Mikä tapa oppia toimii itselle? Opitko parhaiten lukemalla, kuuntelemalla, tekemällä?
- Vahvista sitä, mikä toimii! Vältä sitä, mikä ei toimi.
- Kokeile erilaisia opiskelutekniikoita.
- Juttele muiden kanssa, mikä on onnistunut.
- Muista, ettei oppimisessa ole ensisijaisesti kyse ulkoa opettelusta.



# Vertaisoppiminen

- Laajoissa materiaaleissa opintopiirimäinen työskentely voi auttaa jakamaan taakkaa
- Yhteinen tavoite, yhdessä toisia tukien.
- Toiselle opettaminen auttaa muistamaan asioita.
- Toinen voi laajentaa ymmärrystä asiasta.



# Muistiinpanotekniikat haltuun

- Toimiiko muistiinpanotekniikka, jota käytät?
- Sanalistat, flow-tekniikka,
- Take notes, make notes –menetelmä (Jim Kwik)
- Jaa muistiinpanosivusi/-tiedostosi kahteen osaan
- Vasen puoli: take notes
  - Kirjoita vasemmalle puolelle muistiin asioita, jotka haluat muistaa tai joita ajattelet tarvitsevasi kirjoitustehtävän tekemisessä.  
→ Nämä muistiinpanot ovat referointia.
- Oikea puoli: make notes  
Kirjoita oikealle puolelle ajatuksia, joita muistiinpanot sinussa herättävät.  
→ Nämä muistiinpanot ovat omaa ajattelua.



# Muistamisen tukeminen

- Järjestäminen kategorioihin (esim. taulukointi)
- Mielikuvat (mitä hassumpi, sitä parempi)
- Mielleyhtymät (sitominen aiempaan tietoon)
- Jäsentäminen miellekarttaan – tai piirtäminen
- Kirjainsanat (esim. TE-KU-JÄ-KO)
- Muistipalatsi
- <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/tuen-vinkkipankki/opiskelutaidot/keinoja-muistin-tueksi/>



# Taulukointi oppimisen tukena

Esimerkki taulukoinnista

	Häpeän määritelmä	Häpeän tarkoitus	Häpeän seuraukset	Muuta
Artikkeli 1				
Artikkeli 2				
Artikkeli 3				

Taulukointi antaa hyvät lähtökohdat lähteiden keskusteluttamiselle ja eri näkökulmien tarkastelulle. Voit käyttää taulukoinnissa omaa jäsenystä tai hyödyntää tehtävänantoa.



# Pomodoro rytmittää opiskelua

- Pomodoro tukee toiminnanohjausta ja auttaa opiskeluprosessin ylläpitämistä.
- 20 minuuttia opiskelua, 5 minuuttia taukoa. Voi muokata tarpeen mukaan. Tauko on tärkeä!
- Käytä timetimeria, kännykän, tietokoneen kelloa tai vaikka keittiön munakelloa.
- Voit yhdistää myös esimerkiksi liikkumiseen.
- Lue lisää: <https://www.koulutus.fi/artikkelit/pomodoro-tekniikka-on-toimiva-ajanhallintamenetelma-17172>



# Kanban auttaa palastelemaan

- Auttaa erityisesti esimerkiksi oppimistehtävän tai opinnäytetyön tekemisen hallinnoimisessa.
- Perustuu palasteluun – paloittele tekemisen vaiheet mahdollisimman pieniksi, ei "kirjoita essee", vaan "kirjoita otsikko", "lue artikkelin ensimmäinen" kappale – tarkkuudella. Mitä pienempi palanen, sitä tehokkaampi eteneminen.
- Voi tehdä manuaalisesti post it –lapuilla tai tietokoneella haluamallaan tavalla. Pääasia, että on sellaisessa paikassa, että on "ottava".

# KANBAN

**Tehtävä**

**Työn alla**

**Valmis**



# Oppimisen apuvälineet

- Äänikirjat, teksti ääneksi, monikanavaisuus.
- Ääni tekstiksi (sanele itselle)
- Muistin tueksi erilaisia appeja kännykkään esim. flashcards



# Fyysiset apuvälineet opiskelu tukena

- Erilaiset stressin helpottajat ja keskittymistä tukevat asiat – hypisteltävät, pyöriteltävät.
- Taustamelukuulokkeet – korvatulpat.
- Aistisäätelyä tukevat: Painovaatteet tai painopehmot
- Kynätuet kirjoittamisen tukena.
- Lukikalvot ja lukiviivaimet lukemisen tukena.
- TimeTimer, munakello ja muut aikatauluttamisen fyysiset keinot.



# Lisätietoja apuvälineistä

- Joensuunseudun erilaiset oppijat ry  
<https://www.youtube.com/watch?v=CtYPB-J2A1A>
- Erilaisten oppijoiden liitto  
<https://www.youtube.com/watch?v=EBe7mKqau4k>



# Opiskelupaikka

- Muista myös, se missä opiskelet vaikuttaa opiskelutehokkuuteen.
- Onko sinulle paras paikka kotona vai rajattu paikka kampuksella tai vaikka kirjastossa?
- Kuunteletko äänikirjaa tehokkaimmin liikkuesssa vai pöydän ääressä?



# Armeliaisuus itseä kohtaan

- Joskus käy niin, ettei suunnitelma toteudu. Suunnitelman muutos ei ole epäonnistuminen – se on oppimisprosessin tulos sillä kohtaa. Muutoskin voi olla hyvä lopputulos.
- Aina ei voi kiinnostaa täysillä – eikä se haittaa! Ole armelias itseäsi kohtaan.
- Tue onnistumista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytyksillä ja aikatauluttamisella. Jos silti ei välillä nappaa, ole armollinen itseäsi kohtaan.



## Vinkkejä

*"Viimeisenä iltana lukeminen ei missään nimessä riitä"*

*"Vastuu omasta oppimisesta"*

*"Toisten kanssa opiskelu auttaa jakamaan taakkaa"*

*"Kysy aiemmin opiskelleilta, onko minkälainen tentti, että osaat valmistautua oikealla tavalla."*

*"Jos joudut käymään töissä samaan aikaan, niin kuuntele herkällä korvalla omaa oloa, koska se on aika raskas kombo."*

*"Jos on luentoja niin osallistu niille ja käy kalvot läpi."*

*"Jos on tenttiarkistossa tenttikysymyksiä niin tutustu niihin."*



# Lisätietoja

Tiina Juurela

Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntija  
Erityisopettaja, nepsy-valmentaja

[tiina.juurela@uef.fi](mailto:tiina.juurela@uef.fi)