

Lapin ammattiopiston aikuisopinnot

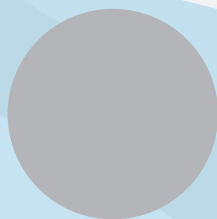
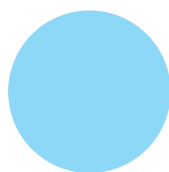
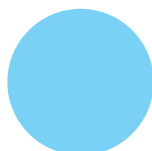
# LUKI KANSIO

Väylä -hanke, Taina Koskinen

2013



VÄYLÄ-HANKE



LAPIN AMMATTIOPISTO



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

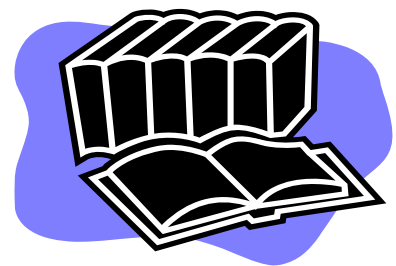


## Oppimispäiväkirja

- Oppimispäiväkirjan avulla voit tarkastella omaa oppimistasi.
- Oppimispäiväkirjaa käytetään kirjoittamisen ja oppimisen taitojen kehittämisessä
- Oppimispäiväkirjaan kirjoitetaan, mitä uutta olet oppinut, mikä asia jäi epäselväksi ja miten olet edistynyt omissa tavoitteissasi.
- Oppimispäiväkirjaa kannattaa kirjoittaa säännöllisesti, jolloin voi helposti seurata omaa edistymistä. Voit hyödyntää oppimispäiväkirjaa töissä, opinnoissa tai omaksi huviksesi.

### Vinkkejä oppimispäiväkirjaan

- Voit kirjoittaa oppimispäiväkirjaa tietokoneella tai käsin. Tietokoneella kirjoitettuja tekstejä sinun on helpompi muokata.
- Jos kirjoittaminen tuntuu vaikealta, aloita ensin muutamasta sanasta tai virkkeestä.
- Kirjoita säännöllisesti. Kirjoita mieluummin vähän joka päivä kuin suurena annoksena kerran viikossa.
- Tekstien ei tarvitse käsitellä ainoastaan tämän päivän ajatuksiasi, vaan voit pohdiskella myös aikaisempia kokemuksiasi.
- Kirjoita myös sellaisista tilanteista, joissa opitusta uudesta tiedosta on ollut hyötyä.
- Kerää oppimispäiväkirjaan kiinnostavia tekstejä lehdistä tai internetistä.
- Voit liittää oppimispäiväkirjaan myös kuvia.



## Oppimisvaikeuksien kanssa selviytyminen

- Mitkä asiat auttavat oppimisvaikeuden kanssa selviytymistä? Jokaisella vaikeuksia kokeneella on siitä omakohtainen kokemus. Oppimisvaikeudet eivät ole este pärjätä opinnoissa tai työelämässä, mutta itselle vaikeat tilanteet voivat edellyttää ajoittain keskimääräistä enemmän ponnistelua.
- Tutkimuksissa on havaittu muutamia asioita, jotka ovat auttaneet opiskelussa tai työssä selviytymistä. Selviytymistä tukevia vahvuuksia ovat kyky tulla toimeen muiden kanssa, luovuus löytää omia selviytymiskeinoja sekä riittävän hyvä itsetunto. Oppimisvaikeuksien kanssa eläminen on opettanut monelle suvaitsevaisuutta muita kohtaan, soveltamiskykyä ja sinnikkyyttä.
- Osa ihmisistä selviää tilanteesta kuin tilanteesta, jos sen saa hoitaa puhumalla.
- Uskallus tehdä itselle tärkeitä asioita on monen mielestä selviytymisen kulmakivi. Keskeistä on löytää ne asiat, joissa voi hyödyntää omia vahvuuksia. Onnistumisen kokemuksia voi löytää työelämästä tai perhepiiristä.
- On olemassa monia hyviä esimerkkejä opiskelun aloittamisesta aikuisena. Aikuisena opiskellessa voi paremmin hyödyntää aikaisempia kokemuksiaan ja vaikuttaa omaan oppimiseen. Nykyään ajatellaan, että jokaisella on oikeus oppimiseen.



## Oppimiseen vaikuttavat:

- Tavoitetaso kohdalleen: ”Tarvitsen saavutettavissa olevat ja konkreettiset tavoitteet, joissa on ripaus haastetta.”
- Innostuneisuus ja halu oppia: ”Olen aina halunnut oppia tämän!”
- Usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin: ”Luja tahto vie läpi harmaan kiven”.
- Omat aikaisemmat kokemukset ja tunteet: Mukavat muistot rohkaisevat yrittämään edelleen. Pelko, ahdistus ja avuttomuuden tunne puolestaan vaikeuttavat oppimista.
- Otollinen oppimistilanne: Turvallinen ja kannustava ilmapiiri rentouttaa ja luo sopivan tunnetilan luovuudelle ja uuden oppimiselle.
- Oman oppimistavan löytäminen: ”Opin parhaiten oman näppituntuman kautta mukavassa pienryhmässä työskennellen”. ”Tarvitsen kirjalliset ohjeet, joihin saan rauhassa yksin keskittyä”.
- Lepo, liikunta ja ravinto: ”Pirteänä opin helpommin kuin väsyneenä ja nälkäisenä.”
- Muilta saatu palaute: ”Kuuntelen muiden antamaa palautetta ja kehitän myös sen avulla oppimistani. Myönteinen palaute kannustaa, mutta suoritusten parantamiseen tarvitsen tietoa myös siitä, mitä en vielä osaa”.
- Virheiden tekemisen onnistunut opettelu: ”Parhaiten oppii omista virheistään. Ensi kerralla teen asian toisella tavalla.”
- Itselle kiitosta tavoitteen saavuttamisen jälkeen: ”Onnistuin, olen hyvä, minä opin, osaan!”

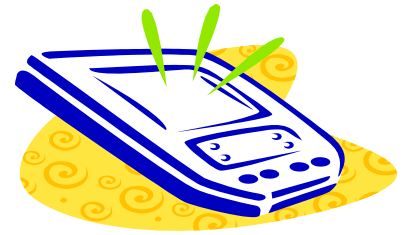


## Hyvä opiskeluympäristö tukee oppimistasi

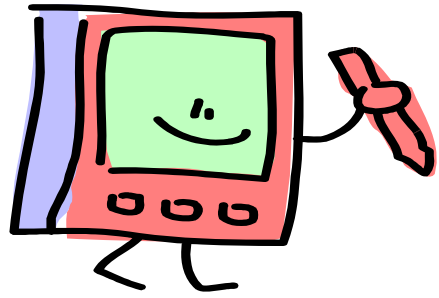
- Mieti, millaisessa tilanteessa opit parhaiten?
- Mihin aikaan päivästä olet vireimmilläsi?
- Minkälainen ympäristö tukee oppimistasi ja millainen ympäristö häiritsee? Miten voisit järjestää oppimisympäristöäsi itsellesi paremmin sopivaksi?
- Miten opiskelumenetelmäsi vaihtelevat eri tehtävien mukaan.



## MUISTI



- Mitä tehokkaammin työmuistissa käsitellään muistettavaa asiaa, sitä varmemmin ja paremmin se tallentuu säilömuistiin.
- Muistia tukevien erilaisten keinojen eli muististrategioiden käyttö on oivakeino tehostaa työmuistin toimintaa ja sitä kautta helpottaa asioiden pitkäaikaista muistamista.
- Mieleen painamisen ja mielessä säilyttämisen lisäksi muistitoimintoihin kuuluu myös muistista haku. Tällöin haluttu asia haetaan säilömuistista työmuistiin, ajattelun kohteeksi. Muistista haku on aktiivinen prosessi, joka on altis virheille niin kuin muistamisen muutkin osavaiheet.
- Jos mieleen painamisen vaiheessa asiaa on käsitelty monipuolisesti, on mieleen palautusvaiheessa käytössä runsaasti vihjeitä asian löytämiseksi muistista. Näin muististrategiat auttavat mieleen painamisen lisäksi myös muistista hakua.
- Työmuistin kapeus voi heikentää kykyä pitää mielessä suullisia ohjeita ja mutkikkaita ajatuskokonaisuuksia. Työmuistin ongelmat voivat myös näkyä vaikeuksina ongelmanratkaisussa, jolloin ratkaisua pohdittaessa on pystyttävä pitämään mielessä monta asiaa samalla, kun työstää ratkaisua.
- Vaikeuksia voi olla myös esimerkiksi luetun ymmärtämisessä, jolloin tulisi pitää mielessä siihen asti luetun tekstin sisältö, juuri meneillään oleva kappale ja parhaillaan luettavan lauseen sisältö.



## Pieni muistitesti

Seuraavassa luetellaan viisi esinettä, jotka pitäisi kaikki viedä eri paikkaan omassa kodissasi. Lue ohjeet läpi erittäin tarkasti vain kerran.

Älä kuitenkaan tutki niitä pitkään. Heti kun olet lukenut ohjeet, mene hakemaan esineet ja laita ne ilmoitettuihin paikkoihin. Älä katso ohjeita uudestaan.

- Hae lompakkosi ja pyyhkeesi.
- Laita lompakko astiakaappiin ja pyyhe eteisen naulakkaan.
- Hae päivän sanomalehti ja laita se vaatekaappiisi.
- Hae kynä ja muovipussi.
- Laita kynä olohuoneen sohvalle.
- Laita muovipussi keittiön pöydälle.
- Hae keittiöstä lautanen ja laita se pesukoneen päälle.

Kun olet valmis, tarkista mitä olet tehnyt.  
Katso ovatko esineet niille määrätyissä paikoissa.

Lue vasta sitten seuraava teksti.

Ohjeisiin sisältyi kaksitoista kohtaa, jos esineen hakeminen ja sijoittaminen lasketaan erillisiksi tehtäviksi.

Sinun olisi pitänyt muistaa niistä ainakin kahdeksan katsomatta ohjeita uudelleen.

Aiemmin kuvattuja muististrategioita voi käyttää myös tällaisessa tehtävässä hyväkseen.



## Vinkkejä oppimiseen lukivaikeuksissa

Nämä vinkit on laadittu Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:ssä. Ne voivat helpottaa oppimista, jos sinulla on todettu lukivaikeus tai jos epäilet sitä.

- Varaa aikaa. Älä kahmi liikaa kursseja tai luentoja.
- Mieti, mikä on järkevää. Kun luettavaa on paljon, et voi opetella ulkoa, vaan opi erottamaan pääasiat.
- Mieti, millainen oppija olet. Joku oppii parhaiten kuulemalla, toinen näkemällä, kolmas yhdistämällä oppimisen liikemuistiin.
- Jos kirjaimet hyppivät, kokeile tekstin lukemista värillisen kalvon läpi tai seuraa rivejä viivaimella.
- Aloita uuden asian muistiinpanot vihkossa uudelta sivulta. Tee vihkoon sisällysluettelo.
- Jos sinusta on vaikeaa, kun opettaja puhuu ja näyttää kalvoja yhtä aikaa, kerro asiasta opettajalle tai keskity pelkästään kuunteluun. Kopioi muistiinpanot toisilta.
- Hanki lukemista, johon ei liity suorittamista. Lueskele esimerkiksi laulujen sanoja, reseptejä, vitsejä tai lehtiä.

## Käytä kaikkia aisteja

- Kuuntele äänikirjoja ja satuja. Kuuntele vieraskielinen satu ensin ilman kirjaa ja toisena päivänä seuraten kirjasta. Hyvä hetki rennolle kuuntelulle on nukkumaan mennessä, jolloin aivot ovat siirtyneet lepotilaan.
- Kuulon avulla jäsentävä lue tehtävä ääneen. Lue tuottamasi teksti ääneen. Pyydä toista kyselemään sinulta koealuetta, jotta saat pohtia vastauksia ääneen.
- Näkömuistin avulla oppiva: käytä värikyniä erotteleman asioita, numeroi, tee miellekartta, käytä värillisiä tarralappuja.
- Jos ympäristön äänet ja liikkeet vievät huomiosi, sulje silmäsi kuunnellessasi.
- Liikkumalla oppiva: hyppää narua, tee toistoa kuntosalilla tai heittele pehmolelua ilmaan ja toista samalla opeteltavaa asiaa.
- Jos puuhailu auttaa keskittymisessä, piirtely on puuhaa, joka ei häiritse muita



## Neuvoja tentteihin

- Ota selvää, mistä kirja kertoo tai mitä tenttiin kuuluu. Lue tenttikirjan kansitekstit ja sisällysluettelo, tutki koealueesta ensin otsikot. Mieti, mitä tiedät aiheesta ennakoita.
- Aloita valmistautuminen ajoissa. Käsittele yksi kokonaisuus yhtenä päivänä, esimerkiksi yksi luku kirjasta.
- Valitse kirjatenttien sijaan esseetehtäviä, joita varten voit tutkia aineistoa pikkuhiljaa.
- Tee koealueesta tiivistelmä, tukisanalista tai miellekartta, jonka avulla voit kerrata asian.
- Alleviivaa koekysymyksestä, mitä pitää tehdä. Kun yhdessä tehtävässä on monta kysymystä, numeroi ne.
- Lue koepaperi ensin kokonaan läpi. Tee ensin tehtävät, jotka tiedät osaavasi. Pyydä apupaperi ja listaa asioita siihen.
- Jos tekstisi on niukkaa, harjoittele kuvaavia sanoja. Vieraisissa kielissä opettele adjektiiveja: kerro minkälaisia asiat ovat
- Suunnittele kirjoitettava teksti apusanalistalla, jotta essee tai tarina ei jää kesken.



## **Vieraat kielet**

- Kun aloitat uuden kielen, kuuntele sitä, vaikka et vielä ymmärräkään. Kuunteleminen opettaa kielen rytmin, melodian ja tavan lausua sanoja.
- Ääneen lukeminen on tehokas tapa oppia kieliä. Se myös auttaa erottamaan kirjoitettua ja puhuttua kieltä.
- Toista ääneen sanoja ja repliikkejä, joita kuulet televisiosta. Matki samaa äänenpainoa.
- Puhu ääneen tai kerro mielessäsi vieraalla kielellä, mitä parhaillaan teet tai näet. Muistele sanoja, jotka liittyvät tilanteeseen.
- Lue sanakokeen sanat yhtenä päivänä ääneen. Opettele kirjoitusasu seuraavana päivänä. Liikkeen avulla oppiva voi toistaa sanaa kirjoittamalla sitä.
- Lajittele asiat ryhmiin. Opettele esimerkiksi epäsäännölliset verbit omana ryhmänään.
- Valitse muutama sana, joita toistat bussimatalla tai pyöräillessäsi.
- Jos näkömuistisi on hyvä tai opit liikkeen avulla, leikkaa paperista kirjaimia ja harjoittele niillä hankalia sanoja
- Keksi muistisääntöjä. Esimerkiksi g:n ja h:n järjestys thought-verbissä on sama kuin kirjainten järjestys aakkosissa.
- Opi tietokoneen oikolukuohjelmalla. Tee lista sanoista, jotka kirjoitat jatkuvasti väärin.
- Älä panikoi vieraskielisen tenttikirjan kanssa. Jokaista sanaa ei tarvitse ymmärtää - vain ydinajatuksat.
- Jos vieraskielinen kirja on vaikea, tutki kannen tiedot, otsikot ja tiivistelmät. Etsi aiheesta suomenkielistä materiaalia. Keskustele sisällöstä muiden kanssa.

**lisää tietoa osoitteessa [www.lukihero.fi](http://www.lukihero.fi)**



**Älä luovuta!**

**Pyydä lisää aikaa kokeeseen,  
kysy mahdollisuutta suulliseen  
tenttiin.**

**Kysy, voitko saada kokeen  
esseevastauksessa käyttää  
luetelmia**

**Saatko käyttää kirjoittamiseen  
tietokonetta tai saatko kopioida  
kalvoja omaan tahtiisi.**





**OPAS ON LADATTAVISSA OSOITTEESTA [WWW.LAO.FI/VAYLA](http://WWW.LAO.FI/VAYLA)**