

HALLITSE TUNTEITASI

YLEISNEUVUO

TEHTÄVÄ: HALLITSE TUNTEITASI

Miksi?

- Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme, ja ne ovat mukana kaikessa, mitä teemme. Ne välittävät tärkeitä viestejä, joita sinun pitäisi oppia kuuntelemaan.
- Etäopiskelu vaatii enemmän itsenäisyyttä ja järjestämistä kuin opiskelu lähiopetuksessa. Se voi tuoda mukanaan erilaisia tunteita, kuten stressiä ja yksinäisyyden tunnetta.
- On hyvä oppia tunnistamaan, mikä on siedettävä määrä stressiä juuri sinulle, ja milloin stressiä on liikaa. Voit oppia havaitsemaan liiallisen stressin oireet ajoissa ja käyttää erilaisia menetelmiä, joilla helpottaa niitä.



Bonus!

Positiiviset tunteet (rakkaus, luottamus, kiitollisuus, hyväksyntä, ylpeys, vilpittömyys, intohimo, mielihyvä, kiintymys ja hellyys) parantavat suorituskykyä, kun taas kielteiset tunteet (haikeus, häpeä, epäluottamus, syyllisyys, surumielisyyys, esiintymispelko tai ujous, torjunta, yksinäisyys ja ikävystyminen) huonontavat sitä.

Miten tämä saavutetaan?

➤ Stressinhallinta

- Hyvän stressinhallinnan ensimmäinen vaihe ja keskeinen osa on tunnistaa elimistösi varoitusmerkit, kun ne ilmestyvät: päänsärky, lihasjännitys ja -kipu, sydämentykytys, huimaus, vatsaongelmat tai -kivut.
- Toinen vaihe stressinhallinnassasi on tunnistaa, mikä elämässäsi aiheuttaa stressiä. Opiskelijoilla stressi kasaantuu yleensä tiettyihin lukukauden tärkeimpiin hetkiin (koejaksoihin, puolivälin jälkeiseen aikaan tai harjoittelupaikan hakuun).

➤ Yksinäisyyden tunteen välttäminen

- Työskennelkää pareittain tai pienryhmissä.
- Jos sinulla on eristyneisyyteen liittyviä vaikeuksia, älä epäröi puhua niistä opettajillesi tai muille koulutusyhteisön jäsenille.

Hyvät käytännöt

1# RENTOUTUMINEN



On olemassa useita erilaisia rentoutumistekniikoita, joilla voidaan helpottaa stressin fyysisiä oireita. Seuraavassa esittelemme niistä yhden, josta voi olla hyötyä erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi kokeessa tai tentissä, työpaikkahaastattelussa ja suullisessa esiintymisessä tai puheen pitämisessä jne.

Palleahengitys

Istu hiljaisessa paikassa ja keskity seuraamaan hengitystäsi ilman, että muutat sitä. Aseta toinen käsi rinnallesi ja toinen vatsallesi (pallea) ja hengitä normaalisti. Huomaat, että rintakehäsi nousee, mutta ei palleasi. Sen pitäisi olla päinvastoin.

Yritä nyt hengittää niin, että rintakehäsi ei liiku. Hengitä nenän kautta, jolloin voit hengittää ulos hitaammin.

Laske hengityskertasi: laske 1-2-3, kun hengitä sisään, ja sano "lepo", kun hengität ulos. Jatka kymmeneen asti.

2# PUUTU ONGELMIIN



3# KOKEILE UUSIA OPISKELUSTRAGIOITA

1. **Määritä ongelma:** Mikä sinua vaivaa? Mitä tunnet? Missä yhteydessä tämä ongelma ilmenee?
2. **Keksi ratkaisuja:** Mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja, jotka tulevat mieleesi.
3. **Valitse ratkaisu:** Arvioi kunkin vaihtoehdon edut ja haitat.
4. **Toteuta** valitsemasi ratkaisu/-t.

Keskitytkö tunnilla?
Oletko tehokas, kun opiskelet?
Onko sinulla vaikeuksia muistaa opetettua tietoa?
Onko sinulla hyvät strategiat, miten valmistautua tentteihin ja päästä niistä läpi?
Onko sinulla vaikeuksia järjestää kirjallista työtäsi?

4# PIDÄ HUOLTA YSTÄVYYSSUHTEISTASI



5# TEE ASIOITA MUIDEN HYVÄKSI

Sosiaalinen tuki on tärkeää erityisesti silloin, kun käyt läpi vaikeita tapahtumia tai joudut sopeutumaan muutokseen. Tuen pyytäminen ja toisiin tukeutuminen voi auttaa sinua rauhoittumaan ja näkemään asiat selkeämmin. On niin lohdullista tietää, ettet ole yksin vaikeuksiesi kanssa.

Yksinäisyystutkimuksessa havaittiin, että kun tehdään asioita toisten hyväksi, oma yksinäisyyden tunne helpottaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tunnet olevasi tärkeä, ja ajatus siirtyy oman tilanteesi murehtimisesta muiden tarpeiden ajattelemiseen.

Voit yrittää seuraavaa:

- Osallistu verkkokeskusteluun yksinäisyydestä kertomalla omista kokemuksistasi.
- Tarkista kotikaupunkisi nuorisopalvelut, joko verkossa tai paikan päällä.



Hyvä tietää:

Jotkut opiskelijat kokevat, että etäopiskelu on tehnyt opiskelusta vaikeampaa, ja että se on lisännyt yksinäisyyttä. Kun taas toiset, jotka ovat päättäneet opintonsa, ovat saaneet uutta motivaatiota opiskeluun ja enemmän vapaa-aikaa. Alustavien tulosten mukaan yksinäisyyden lisääntymistä kokivat useammin yksin elävät ihmiset kuin perheelliset.

TYÖYMPÄRISTÖN SUUNNITTELU

ENNEN OPPITUNTIA

TEHTÄVÄ: LUO ERILINEN TYÖTILA JA HALLITSE YMPÄRISTÖÄSI

Miksi?

- Etäopiskelun aikana sinulla on oltava suotuisa työskentely-ympäristö, joka on käyttötarkoitukseensa sopiva, turvallinen ja käytännöllinen, jotta voit opiskella hyvissä olosuhteissa.
- Kun suoritat verkkokurssia, vietät paljon aikaa istuen tiettyssä paikassa, joten sen täytyy tuntua hyvältä, ja siellä on oltava kaikki, mitä tarvitset.
- Hyvin varusteltu työtila (kunnollinen istuin, riittävä valaistus jne.) voi ehkäistä päänsärkyä ja muita terveysongelmia, joita huono työskentelyasento voi aiheuttaa.
- Hyvin järjestetty työpöytä tarkoittaa myös paremmassa järjestyksessä olevia muistiinpanoja, materiaaleja, kirjoja jne., jolloin löydät ne paremmin aina tarvittaessa.
- Työskentely-ympäristösi pitäisi auttaa sinua tekemään muistiinpanoja kaikessa rauhassa ilman minkäänlaisia häiriötekijöitä.



Bonus!

Nykyään yritykset kiinnittävät paljon huomiota vaaratekijöiden eliminoimiseen työpaikoilla. Työntekijät, jotka tuntevat varotoimenpiteet, todennäköisemmin myös noudattavat turvaohjeita.

Miten tämä saavutetaan?

Olipa tilanteesi mikä tahansa, asianmukainen opiskelu-ympäristö on tärkeää. Tämä pätee erityisesti silloin, kun monet, tai jopa kaikki, kurssisi ovat etäkursseja, ja sinun on työskenneltävä pääasiallisesti kotoa käsin. Järjestä opiskelu-ympäristösi niin, että päivittäinen työskentelysi on tehokkaampaa:

- Määritä tila, jossa voit työskennellä tehokkaasti.
- Työtilan tulee olla **hiljaisessa paikassa**, ja sen tulee olla **siisti ja hyvässä järjestyksessä**, jotta häiriötekijöitä on mahdollisimman vähän. Siivoa työpöydältä turhat tavarat, jotta sinulla on enemmän tilaa opiskelumateriaaleille ja muistiinpanojen tekemiselle. Tämä voi parantaa myös työrauhaasi ja keskittymistäsi. Nyt kun työtila on siisti, niin harkitse kansioiden, säilytyslaatikoiden ja vastaavien käyttämistä asiakirjojen, kirjojen ja välineiden säilyttämiseen. Mitä paremmin työpöytäsi on järjestyksessä, sitä paremmin pystyt seuraamaan kurssia ja tekemään muistiinpanoja.
- Kiinnitä erityistä huomiota **ergonomiaan** (esim. istumisasentoosi ja asentoosi tietokoneella sekä mm. pöydän, tuolin ja näytön korkeuteen), jotta optimoit tuottavuutesi

samalla kun huolehdi terveydestäsi. Tarkista huoneen valaistus ja melutaso. Tarvittaessa siirrä pöytää niin, että voit hyödyntää luonnonvaloa; asenna lukuvalo, jos opiskelet iltaisin; ja hanki kuulokkeet, jos huoneeseen kantautuu ulkoa melua (erityisesti ruuhka-aikaan).

Hyvät käytännöt

1# OPETTELE HALLITSEMAAN YMPÄRILLÄSI OLEVIA HÄIRIÖTEKIJÖITÄ



BONUS

- Laadi luettelo asioista, jotka häiritsevät sinua (esim. puhelin, videopelit, Netflix, YouTube jne.).
- Määritä, miten minimoit häiriötekijät oppituntiesi tai kotitehtäviesi aikana (esim. jos mahdollista, siirrä häiritsevät asiat toiseen huoneeseen).

Aseta kännykkäsi lentotilaan tai laita puhelimen ilmoitukset pois päältä.

Jos tarvitset puhelintasi hätätilanteessa, säädä sen asetukset niin, että muut sovellukset eivät lähetä ilmoituksia.

2# VALMISTAUDU KURSSILLE



Ennen oppituntia

Ota esille kaikki tarvitsemasi materiaalit: kuulokkeet, tietokoneen laturi ja muistiinpanovälineet.

Muista tarkistaa välineesi:

- Toimivatko kuulokkeet tai kovaääniset?
- Tietokoneesi tai puhelimesi akun latausaste.
- Tarkista verkkoyhteys.

Varmista, että verkkotunnilla tarvitsemasi laitteet on täysin ladattu ja oikein kytketty. Olisi silkkaa ajanhukkaa, jos tietokoneesi sammuisi kesken verkkotunnin.

Muista avata tietokoneesi 15 min ennen tunnin alkua. Joskus voit joutua päivittämään ohjelmasi.

3# HUOLEHDI ERGONOMIASTA



- Ergonominen istuin: tuolit ja käsinojalliset tuolit, joiden istuinosa ja selkänöja mukailevat vartalon liikkeitä, jolloin istuma-asento on dynaaminen ja mukava.
- Ergonomiset huonekalut: työpöydät ja säilytysyksiköt.
- Päätetyöskentelyvälineet, joilla optimoit asentosi: näytön korotus, näytön suodatin, ergonominen näppäimistö ja hiiri, toinen näyttö jne.
- Pääsi ja näytön optimaalinen etäisyys on noin 50–65 cm. Istuimesi korkeuden tulisi olla 38–48 cm.
- Toimistotilan lämpötilan tulisi olla 17–25°C.

4# KERRO HYVIÄ VINKKEJÄ MUILLE



Muista, ettet ole yksin. On tärkeää jakaa hyviä vinkkejä muiden opiskelijoiden kanssa: Miten heillä menee? Mitä työkaluja he käyttävät? Mitkä työkalut eivät heidän kokemuksensa mukaan toimi? Miten he ovat järjestäneet työympäristönsä?

Voit käyttää myös Discord- tai Telegram-kanavaa.

5# TEE OLOSI MUKAVAKSI



Voit vapaasti tuoda työtilaasi tavaroita, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle, kuten esimerkiksi lempijulisteesi tai muita koristeita. Muista, että vietät paljon aikaa kyseisessä huoneessa.

Miellyttävä tuoksu ja raikas ilma voivat saada olosi tuntumaan mukavammalta opiskeluhuoneessasi. Tuuleta siksi huonetta usein ja harkitse ilmanraikastimen ostamista.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Kansiot ja säilytyslaatikot asiakirjojen järjestämistä varten.
- Jos sinulla on taloudellisesti varaa parantaa työhuoneesi varustusta, niin "pelituoli" voisi olla yksi juttu lisättäväksi toivelistallesi.
- Laitteidesi "yötila" voi auttaa säätämään näytön kirkkauden huoneen luonnollisen valaistuksen mukaan.



Hyvä tietää:

- Kun makaat lattialla tai sängyssä, on vaikea pystyä keskittymään yhtä hyvin kuin jos istut työpöydän ääressä. Makuuasennossa keho vaistomaisesti rentoutuu ja valmistautuu nukkumaan.
- On moneen kertaan osoitettu, että aivomme eivät ole niin hyviä multitaskaajia kuin luulemme.

PARANNA KESKITTÄMISKYKYÄSI

OPPITUNNILLA

TEHTÄVÄ: OPI KESKITTÄMÄÄN ETÄOPISKELUN AIKANA

Miksi?

- Monilla ilmenee keskittymisvaikeuksia joko tunnilla tai itsenäisesti työskennellessä. Mutta mitä paremmin keskitymme, sitä tehokkaammin opimme.
- Häiriötekijät voivat vaarantaa oppimisprosessin, niinpä on tärkeää keskittyä ja maksimoida etäopiskelun tehokkuus.
- Häiriötekijöiden, kuten esimerkiksi sähkölaitteiden (älypuhelin, tablettien) poistaminen vähentää henkistä stressiä.
- Rutiinin määrittäminen ja opiskeleminen mallien mukaan voivat auttaa pysymään päättäväisenä ja ehkäisemään keskeyttämistä.



Bonus!

Multitaskaamista vaativat työympäristöt tulevat todennäköisesti vastaan liikenteestä vastaavan henkilön asemassa. Sellaisen järjestelmän kehittäminen, jonka avulla järjestät työsi parhaalla mahdollisella tavalla, on avain menetykseen tulevalle ammattiurallasi.

Miten tämä saavutetaan?

Opiskeluun kotoa käsin liittyy monia häiriötekijöitä, joihin opiskelijat eivät törmäisi koulussa. Seuraavat toimenpiteet auttavat poistamaan suurimman osan niistä:

- **Arvioi häiriötekijöiden lähteet.** Perustuuko häiriötekijä fyysiseen tilaan? Perustuuko se melutasoon? Ensimmäinen vaihe on tunnistaa ongelman alkuperä, sitten poistaa se: siistit työtilat, äänettömällä olevat puhelimet, ei avoimia tietokoneikkunoita tai sosiaalisen median välilehtiä tai ostossivuja tai uutissivuja; sulje TV ja musiikkilähteet jne.
- **Eristä opiskelualue.** Jätä puhelimesi toiseen huoneeseen, tuo opiskelutilaan riittävästi vettä tai ruokaa, jotta pysyt nesteytettynä ja kylläisenä (niin ettei sinun tarvitse koko ajan ajatella, mitä jääkaapissa mahtakaan olla) ja yritä luoda hiljainen tila (joko poistamalla ulkoa kantautuva melu tai käyttämällä kuulokkeita).
- **Luo rutiini.** Kukaan ei voi keskittyä pitkän aikaa, joten määrittele, kuinka paljon aikaa tarvitset pysyäksesi kurssin tahdissa, vuorottele sitten opiskelun ja lepoajan välillä.
- **Suunnittele.** Määrittele, kuinka paljon aikaa tarvitset kunkin tehtävän tekemiseen, priorisoi ja järjestä opiskelusi.

Hyvät käytännöt

1# MENE HILJaiseen HUONEeseen



Kotona, kun teet omia tehtäviäsi, tai kun olet etäkurssilla, asetu hiljaiseen, siistiin, turvalliseen ja rentouttavaan tilaan.

Voi olla hyvä idea kertoa muulle perheellesi tai huonekavereillesi, että teet töitä ja haluat, ettei sinua häiritä.

2# PIDÄ TAUKO

Jaksamisesi mukaan pidä tauko aina 20 tai 30 minuutin välein. Etätunnin aikana salli huomiosi välillä herpaantua: "Ok, se oli siinä, nyt pidän tauon." Voit sitten laskea kynän kädestäsi ja esimerkiksi venyttellä selkääsi, käsiäsi ja jalkojasi, ottaa vesihuikan, pyöritellä vähän lanteitasi tai laittaa kädet silmillesi - kaiken tämän voit tehdä noin 30 sekunnissa huomaamatta ja ilman että häiritset koko muuta luokkaa.

3# TUNNISTA FYSIOLOGISET MUUTOKSESI



Keskittyminen on sisäinen tila. Siksi se on yhteydessä fysiologisiin ilmenemismuotoihin. Opi tunnistamaan erilaisissa tilanteissa kehosi asento, joka auttaa sinua keskittymään. Suora selkä? Jalat ojennettuina? Vaiko taitettuina penkin alle? Kädet edessä? Pää nojaamassa nyrkkiisi? Vartalo venytettyä eteen? Tukevasti istumassa? Jokaisella on oma kehonkielensä. On sinun tehtäväsi tiedostaa se.

Kun olet tunnistanut mieltymyksesi, voit asettautua asentoon, jonka tarvitset keskittyäksesi.

BONUS

Istuminen tuolissa työpöydän ääressä ei ole äärimmäisen luonnollista.

Muista, että liikkuminen voi parantaa huomiokykyä. Ei tietenkään mikä tahansa liikkuminen, mutta jonkinlainen liike voi auttaa keskittymään.

Tämä on jo nähty piirtämisessä. On helppo huomata, että joillain opiskelijoilla on tapana piirtää tunnilla tai luokassa. Se on tapa sisäistää kuulemaansa.

Samalla tavalla me mielellämme pidämme kynää kädessämme, liikutamme jalkojamme jne.

4# LAADI AIKATAULU



5# HUOLEHDI NUKKUMISESTA

Laadi aikataulu, johon sisältyvät opintojaksosi. Näin olet täydessä iskussa, kun se parhaiten sopii sinulle. Tässä muutama ohje, joita voit noudattaa laatiessasi aikataulua:

1. Laske, montako tuntia tarvitset opiskeluun (esim. 10 tuntia).
2. Jyvitä opiskeluaikasi tasapuolisesti (esim. kymmenestä tunnista viiden tunnin jyvittäminen yhdelle päivälle ei ole suositeltavaa).
3. Muista, että on ok irrottautua opiskelusta joinain päivinä (esim. voit omistaa tiistait vaativalle urheilulle, minkä jälkeen lepää).
4. Aikatauluta suunnitelma niin, että sinusta tuntuu hyvältä seurata sitä (suunnitelman noudattaminen määrittää onnistumisesi).

Älä laiminlyö nukkumistasi! Nuku hyvin, nuku säännöllisesti! Keskittyminen perustuu hyvään uneen.

Aivan kuten ruumiisi, myös aivosi vaativat palautumista. Ne eivät koskaan pysähdy: nukkuessamme ne lajittelevat, vahvistavat ja muistavat tietoa, unohtavat osan siitä, muodostavat linkkejä jne. Lyhyempi uni, vähemmän aivotoimintaa! Mene nukkumaan aina samaan aikaan ja kunnioita rytmiäsi.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Käytä sellaisia sovelluksia kuten *My study life* tai *Class Timetable* määrittääksesi viikkoaikataulusi.
- Käy katsomassa *Degree Info* tai *Educations*, joissa aiemmat etäopiskelijat saattavat vaihtaa vinkkejä.
- Käytä sellaisia sovelluksia kuten *FocusMe* tai *Offtime*, joiden avulla voit määrittää, mitkä puhelimesi toiminnot ovat tietynä aikana käytettävissä.
- Voit parantaa keskittymiskykyäsi esimerkiksi *Dual N-Back Online*-ohjelmalla (brainscale.net).



Hyvä tietää:

- Tarkkaavaisuusaste alenee, kun tunnit kuluvat. Jos suinkin mahdollista, aikatauluta opiskelu ennen muita tekemisiäsi, jotka voivat viedä energiaasi.
- On olemassa keskittymisen kognitiivisia testejä ja organisaatio, joka voi auttaa sinua tuntemaan itsesi paremmin.

TARKASTELE OPPIMISESI EDISTYMISTÄ

TUNNIN JÄLKEEN

TEHTÄVÄ: OPTIMOI OPPIMISESI TUNNISTAMALLA VAHVUUTESI JA HEIKKOUTESI

Miksi?

- Oppiminen on "tiedon, ymmärryksen tai taidon hankkimista opiskelun, ohjeiden tai kokemuksen kautta". Olet oppinut jotain, jos pystyt vastaamaan kysymykseen, johon et aiemmin osannut vastata.
- Jos tiedät omat vahvuutesi ja heikkoutesi, voit sopeuttaa ajattelusi erilaisiin tehtäviin ja siten helpottaa oppimista. Toisaalta, jos arvioit suoritustasi huonosti, et pysty tekemään korjausliikettä tai parantamaan oppimistasi.



Bonus!

Ymmärryksen tarkistaminen on erottamaton osa oppimisprosessia. Sinun ei tarvitse odottaa siihen asti, kunnes olet pulassa kotitehtäviesi kanssa tai alisuoriudut kokeesta, ja vasta sitten tunnistat parantamista vaativat alueet ja aukot tiedoissasi. Jos olet tietoinen niistä jo paljon aikaisemmin, voit puuttua niihin nopeasti. Saat enemmän irti jokaisesta oppitunnista, mikä parantaa itseluottamustasi ja nopeuttaa edistymistäsi. On erittäin hyödyllistä, että käytettävissäsi on useita erilaisia menetelmiä, joilla määrittää, mitä olet oppinut tunnilla.

Miten tämä saavutetaan?

- On olemassa lukematon määrä keinoja, joilla voit tarkistaa, oletko todella ymmärtänyt opetetun sisällön. Katso seuraavassa esitetyt hyvät käytännöt!

Hyvät käytännöt

1# TEE YHTEENVETO



2# RYHDY OPETTAJAKSI

1. Etsi tekstin teesi ja keskeiset ajatukset.
2. Erotta tärkeät kohdat ja pikku yksityiskohdat. Yhteenveto on lyhennetty versio alkuperäisestä tekstistä. Keskity "tämä pitää tietää" -tyyppiseen tietoon.
3. Poista pikku yksityiskohdat ja esimerkit. Tiivistä tekstiä ilman, että vääristelet kirjoittajan ajatuksia.

Yritä selittää materiaali omin sanoin aivan kuin olisit opettaja. Voit tehdä tämän opiskeluryhmässä, parin kanssa tai itsenäisesti. Jos luet materiaalin ääneen, huomaat kohdat, joissa olet hämilläsi ja tarvitset lisää tietoa. Tämä auttaa sinua muistamaan tietoa. Kun selität tekstiä, käytä esimerkkejä ja yhdistä käsitteitä. On ok (ja jopa suotavaa), että teet tämän

4. Järjestä ajatukset uudelleen tarvittaessa.

5. Pidä mielipiteesi omana tietonasi: analyysisi tekstistä on tärkeä, mutta se ei kuulu yhteenvetoon. Tiivistä kurssisi viidellä sanalla (ei sanaakaan enempää eikä vähempää). Tiivistä sitten kurssisi kymmenellä sanalla (ei yhtään sanaa enempää eikä vähempää). Lopuksi tee kurssista kymmenen rivin mittainen tiivistelmä. Sitten vertaa ehdotustasi yhteenvetoihin/tiivistelmiin ja katso, jäikö jotain tärkeää pois.

käyttäen apuna muistiinpanojasi. Aluksi sinun ehkä pitää turvautua muistiinpanoihisi, kun selität materiaalia, mutta vähitellen pystyt opettamaan sen ilman niitä.

3# POHDI OPPITUNTIA



2# KÄYTÄ ITSETESTAUSTA

Tunnin jälkeen käytä jonkin verran aikaa ja **tarkastele oppituntia**. Kirjoita ylös, mitä olet oppinut ja mikä aiheutti sinulle vaikeuksia.

Testien tekeminen auttaa sinua muistamaan paremmin, mitä olet oppinut, koska tiedon palauttaminen muistista parantaa kyseisen tiedon pitkäkestoista muistamista. Voit testata itseäsi yrittämällä muistaa, mitä olit opettelemassa, tai selittämällä sen ääneen itsellesi tai jollekin toiselle, joka on valmistautunut kuuntelemaan. Voit pyytää ystäviäsi kyselemään sinulta ikään kuin tietokilpailussa. Yksi sen hyödyistä on, että tällöin saat välittömästi palautetta siitä, vastasitko oikein vai väärin.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Ajatuskarttatyökalut
- Kahoot
- Parityöskentely



Hyvä tietää:

Tutkimuksissa on todettu, että aivot pystyvät tuottamaan uusia aivosoluja. Kyseessä on prosessi, joka tunnetaan nimellä neurogeneesi. Mutta monet näistä soluista vähitellen kuolevat, ellei henkilö harjoita jonkinlaista aivotyötä vaativaa oppimista. Oppimalla uusia asioita pidämme nämä solut hengissä, ja niistä tulee osa aivopiirejä (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).