

TUEN PYYTÄMINEN

ENNEN OPPITUNTIA

TEHTÄVÄS: 1. TUNNISTA VAIKEUTESI JA VALMISTELE KYSYMYKSIÄ 2. OSAAT PYYTÄÄ TUKEA VERKKOVALMENNUKSEN AIKANA

Miksi?

- Etäopiskelun aikana yhteydenpito ja vuorovaikutus on vaikeampaa. Jotta mikään asia ei jää sinulle epäselväksi, sinun on esitettävä kysymyksiä.
- Kun ymmärrät kurssin sisällön, oppimistuloksesi paranevat.
- Etäopiskelun aikana opettajan tulisi aina olla opas tai mentori. Oppilaana sinun tulee tuntea, että saat tukea fyysisestä etäisyydestä huolimatta. Kysymysten esittäminen liittyen kurssiin tai harjoitukseen auttaa opettajaa tunnistamaan tarpeesi ja reagoimaan asianmukaisesti.



Bonus!

Kysymyksen esittäminen on rohkea teko. Vaatii rohkeutta mennä tapaamiseen tai kokoontumiseen, jossa käsiteltävistä asioista ei tiedä mitään. Mutta siitä voi alkaa vuoropuhelu, se voi poistaa väärinkäsitykset ja auttaa ymmärtämään keskustelukumppanisi pyyntöä. Työpaikalla kysymyksen esittämisestä on hyötyä, kun myyt, innovoit, johdat, neuvottelet tai haluat parantaa suhteita kollegoidesi kanssa.

Miten tämä saavutetaan?

Etäopiskelu vaatii enemmän itsenäisyyttä, mutta sinua ei kuitenkaan jätetä yksin oman onnesi nojaan:

- Pyydä rohkeasti apua chatissä, videoneuvottelussa, foorumeilla tai sähköpostitse, jotta epäilyksesi hälvenevät.
- Jos sinulla on jotain epäilyksiä tai kysymyksiä liittyen kurssiesi sisältöön tai tehtävien tai kokeiden ohjeisiin, niin ota välittömästi yhteyttä opettajaasi sähköpostitse tai tiedonvaihtoalustalla, kurssin foorumilla. Lisäksi, kun kirjoitat tiedonvaihtoalustalle, kurssikaverisi voivat myös vastata sinulle, mikä edistää merkityksellistä ja hyödyllistä tiedonvaihtoa.
- Kun opiskelet itsenäisesti tai teet kotitehtäviä, kirjoita muistiin vaikeuksiasi ja kysymyksiä. Voit sitten esittää kysymyksesi oppitunnin aikana.

Hyvät käytännöt

1# OTA SELVÄÄ



2# KIRJOITA YLÖS KYSYMYKSESI

Kysy opettajaltasi, onko olemassa jokin käytäntö verkkotuntien välillä tapahtuvaa yhteydenpitoa varten.

Tee lista kaikista sinulle tarjotuista keinoista ja pidä se työpöydälläsi, jotta voit palata siihen myöhemmin.

Varaa hetki aikaa siihen, että kirjoitat muistiin kysymyksesi täsmällisine viittauksineen ennen kuin esität ne. Esimerkiksi: kuka, mitä, miten ja miksi?

3# TEKOSYYT, JOTKA ESTÄVÄT SINUA ESITTÄMÄSTÄ KYSYMYKSIÄ



Tekosyy #1: Pelkään sanovani jotain tyhmää ja teen itsestäni hölmön!

Mitä tulee oppimiseen, yksikään kysymys ei ole tyhmä. Mieti tätä sanontaa: "Se joka kysyy, ottaa riskin, että näyttää tyhmältä viisi minuuttia. Se joka ei kysy, pysyy tyhjänä koko elämänsä."

Tekosyy #2: Pelkään, etten saa vastausta.

Haluatko tietää, mitä opettajasi ajatteli viimeisimmästä kirjoitelmastasi, tai haluatko kuulla opiskelukavereittesi mielipiteen uudesta projekti-ideastasi? Mutta olet ns. jäänyt, joten mieluummin et haluaisi kysyä heiltä. Pimontoon jääminen voi kuitenkin piinata sinua. Miksi odottaa? Tietämällä heidän mielipiteensä voit saada hyödyllistä palautetta, joka puolestaan auttaa sinua edistymään jatkossa. Hanki niin paljon palautetta kuin ikinä voit!

Tekosyy #3: En pidä opettajasta.

Olet joko vaikuttanut opettajastasi tai pelkäätkin häntä. Tuntuuko sinusta, että opettaja ei ollut hyvä kuuntelija tai että hän oli itsevaltainen? On totta, että tällainen asetelma "tietäjä"/oppilas ei todellakaan edistä tiedonvaihtoa ja oppimista. Jos tartut härkää sarvista ja uskaltaudut esittämään kysymyksen, sen ansiosta voi käynnistyä keskustelu – tai sitten ei. Mutta ainakin olet yrittänyt.

Tekosyy #4: Jos esitän kysymyksen, niin myönnän, etten tiedä.

Sinulla on oikeus tietää kaikki. Kuka voi väittää tietävänsä kaiken? Olen valmis lyömään vetoa siitä, että tunnilla on muitakin, jotka iloitsevat siitä, että esität ns. killeri-kysymyksen, koska heidän eivät tienneet, eivätkä varsinkaan uskaltaneet kysyä. Sinulla ainakin oli nöyryyttä ja rohkeutta tehdä se!

4# VUOROVAIKUTUS TOISTEN KANSSA



Ole rohkeasti vuorovaikutuksessa toisten opiskelijoiden kanssa taukojen aikana tai ennen tunnin alkamista. Voit esittää kysymyksiä tai kommentoida kurssia luokkakavereillesi.



Hyvä tietää:

- Hyvät kysymykset ovat johtaneet suuriin tieteellisiin löytöihin ja innovaatioihin.
- Avun pyytämisessä ei ole mitään pahaa, päinvastoin: osoitat, että pystyt myöntämään puutteesi tai tarpeesi.

KEHITÄ KYKYÄSI OPPIA OMIN PÄIN

OPPITUNNILLA

TEHTÄVÄ: OPISKELE TEHOKKAAMMIN, OPIT PAREMMIN JA NOPEAMMIN

Miksi?

- Tehokkaimpien oppimisstrategioiden tunteminen voi auttaa sinua saamaan kaiken irti ajastasi, kun yrität oppia uusia asioita. Jos olet samanlainen kuin useimmat meistä, niin aikasi on ns. kortilla. Siksi on tärkeää, että hyödynnät parhaalla mahdollisella tavalla käytettävissäsi olevan ajan.
- Taito oppia, miten opitaan, on tärkein taito, joka sinulla voi olla. Sitä voit soveltaa kaikkeen, mitä haluat oppia elämäsi ja ammattiurasi aikana.
- Olennaista on ymmärtää etäopiskelussa opitut käsitteet, mutta sinun pitää myös muistaa ne!



Bonus! Se, että tiedämme, miten aktiivisesti kehittää jotain taitoa, on jo taito itsessään. Jos ymmärrät, miten oppimisperiaatteet toimivat, on minkä tahansa uuden taidon hankkiminen tulevaisuudessa helpompaa.

Miten se saavutetaan:

- Ensimmäinen vaihe on prioriteettien (painopisteiden) valinta. Aloita käsitteistä, jotka on kehitetty suoraan kurssilla ja harjoituksissa.
- Voit merkittävästi lisätä tuottavuuttasi laatimalla opiskeluaikataulun, joka on räätälöity juuri sinun omaa oppimistyyliäsi varten. Se voi olla esimerkiksi visuaalinen, kuunneltava tai kinesteettinen (*tuntoaistiin perustuva*). Suunnittele aikataulusi niin, että harjoitteluajaksi on silloin, kun olet tarkkaavaisimmillasi.
- Tehokas oppiminen vaatii keskeisten työskentelymenetelmien hallitsemista. Muistiinpanojen tekeminen ja aktiivinen lukeminen ovat kaksi esimerkkiä, joihin olet luultavasti jo törmännyt opintieilläsi. Olivatpa ne sitten sinulle jo entuudestaan tuttuja tai eivät, niin on tärkeää päivittää ne, sillä sinun on käytettävä erilaista mediaa, viestimiä (video, ääni, kirjalliset asiakirjat jne.).

Hyvät käytännöt

1# MÄÄRITTELE OPPIMISTYYLISI



Visuaalinen oppija voi tehdä tarkkoja muistiinpanoja, katsoa aiheesta videon tai käyttää muistikortteja.

Auditiivinen oppija opiskelee parhaiten kuuntelemalla, ja siksi hänen tulisi käyttää ääninauhotteita tai podcasteja, ilmaista sanoin tai jopa lukea ääneen se, mitä hänen on opittava.

Kinesteettinen oppija oppii parhaiten fyysisen aktiviteetin kautta, ja hänen pitäisi pitää useita, lyhyitä opiskelutaukoja, etsiä käytännön sovelluksia oppimiseensa tai vaikkapa tehdä käsillään jotain samalla, kun hän opiskelee (esim. käyttää stressipalloa tai vain pyörittää kynää kädessään).

2# PAINA MIELEESI

■●▲ VINKKEJÄ

Jos on painettava jotain mieleen, varastoitava tietoa pitkäkestoiseen muistiin, useimpien ihmisten on käytettävä resitaatiota (*ääneen lukemista*), mikä tarkoittaa sitä, että heidän on testattava muistiaan tukeutumatta kirjalliseen tekstiin, jonka he haluavat painaa mieleensä. Kun tunnistat käsitteen, joka pitää painaa mieleen tai opetella ulkoa, opettele se niin, että ymmärrät sen hyvin. Yritä sitten kertoa (tai kirjoittaa) käsite ilman, että katsot papereihisi.

Testaa muistiasi, kun kurssia on käyty lyhyt pätkä. Näin vältyt siltä, että sinun pitäisi aloittaa alusta joka kerta, kun opiskelet samaa materiaalia. Voit käyttää tässä apuna avainsanojen avulla laadittua yhteenvetoa ja testata tietojasi.

Muista sanoina ja kuvina.

Voit yrittää painaa jonkin käsitteen mieleesi sanoina ja kuvina. Käsite voidaan muuntaa kuvaksi. Tämä strategia parantaa muistamista.

3# TESTAA ITSEÄSI

■●▲ 4# KÄYTÄ ALATAITOJA

1. Kysy itseltäsi, kun opiskelet, miten ja miksi asiat toimivat niin kuin ne toimivat? Etsi sitten vastaukset kurssimateriaalistasi, voit myös keskustella muiden opiskelijoiden kanssa.

2. Laita kurssimateriaalit sivuun ja kirjoita tai piirrä kaikki, mitä tiedät. Tee vastauksestasi mahdollisimman täydellinen. Tarkista sitten kurssimateriaalistasi, miten tarkasti onnistuit, ja jäikö tai unohditko joitain tärkeitä kohtia pois.

Jokainen taito koostuu useista alataidoista (*sub-skill*). Yleensä on tehokkainta parantaa muutamaa alataittoa samanaikaisesti.

Yritä aina oppia ensin tärkeimmät, perustavanlaatuisimmat alataidot.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- *Gliffy*: esitä tieto diagrammeina.
- *Mindjet*: linkitä ideat tehokkaasti.
- Muistipelit: harjoita muistiasi peleillä.
- *Anki*: paina asiat mieleen toistamalla niitä tietyin väliajoin.
- *Canva*: paina mieleen visualisoimalla.
- *Speeder*: poista tarpeettomat tiedot.
- Yrttituotteet: aivojen toimintaa tehostavat lisäaineet.
- Med mnemonics: opiskele mnemoniikka-tekniikalla (tekniikka, joka auttaa ihmismuistia säilyttämällä tai hakemalla tietoa).



Hyvä tietää:

- Kun sinulla on parempi käsitys siitä, miten voit oppia tehokkaammin, voit jatkossa soveltaa tätä mihin tahansa taitoon, jonka haluat oppia – kiipeilystä kokkaamiseen, matematiikan oppimisesta kuvan maalaamiseen.

OPPIMISEN HALLINTA

OPPITUNNILLA

TEHTÄVÄ: OPTIMOI KURSSIESI JA OPPIMATERIAALISI SISÄLTÖ

Miksi?

- Opiskelijana sinun on ymmärrettävä ja omaksuttava paljon tietoa. Optimoidaksesi oppimisesi on tärkeää, että organisoit kurssisi sisällön ja pidät kaikki oppimissisältösi hyvässä järjestyksessä.
- Jos teet muistiinpanoja paperiarkille, pinoat kirjasi toinen toistensa päälle, sekoitat eri aiheisia kursseja toisiinsa jne., lopputuloksena on, että menet tunnille väärään paikkaan, unohdat tehtäviä etkä onnistu valmistautumaan kunnolla kokeisiin. Jos tunnistat itsesi tästä kuvauksesta, niin tämä kurssi on juuri sinua varten!



Bonus!

Erilaisten sisältöjen yhdistäminen helpottaa täysin erilaisten oppimistekniikoiden kokeilua. Tällaisia tekniikoita ovat esimerkiksi sulautuva oppiminen tai yhdistelmäoppiminen, mallioppiminen, tarinankerronta jne. Näin oppimisesta tulee mahdollisimman mukaansa tempaavaa ja tehokasta.

Miten se saavutetaan:

- **Priorisoi tehtäväsi.** Optimaalista organisointia varten on tärkeää priorisoida kaikki, mitä sinun on tehtävä, ottaen huomioon aikaraja ja tehtävien vaikeus.
- Joskus saatat huomata olevasi eksyksissä kaikkien lukuisten oppiaineiden keskellä.
Voit seurata kutakin oppiainetta taulukossa.
Riveillä kappaleen numero ja nimi.
Sarakkeissa kurssin lukuaineisto ja oppimismenetelmä(t): korttien toteutus, ajatuskartta, harjoitukset, vuosikirjat, korttien kertaaminen jne.

Hyvät käytännöt

1# ORGANISOI MUISTIINPANOJEN TEKEMINEN



Kirjoita ylös verkkokurssin kuvaus. Se auttaa sinua kahlamaan muistiinpanosi ja löytämään juuri kyseisen kurssin muistiinpanot, kun haluat kerrata niitä.

Tee muistiinpanoista houkuttelevampia: jätä marginaaleja ja jätä tyhjiä rivejä. Voit kirjoittaa

BONUS

Päivän päätteeksi muista **palata muistiinpanoihisi** ja tehdä ne valmiiksi. Älä jätä viimeistelyä monen päivän päähän, koska saatat unohtaa, miksi piirsit/kirjoitit jonkin pienen symbolin tai jätit tyhjää tilaa.

muistiinpanot myös luetteloina, taulukoina, diagrammeina jne.

Luo oma lyhennejärjestelmäsi, värikoodit, taitto jne.

2# TIIVISTÄ OLENNAISIN



Hyvät muistiinpanot tiivistävät olennaisimman annetuista tiedoista. Älä kirjoita muistiin kaikkea kuulemaasi.

Kuuntele, ymmärrä ja kirjoita muistiin vain olennaisimmat tiedot.

Kiinnitä tällöin huomiota toistoihin, sillä toistettu tieto on tärkein elementti.

3# LEARN THE ESSENCE OF A DOCUMENT

Käy nopeasti läpi asiakirja tai katso video yhden kerran, jotta tunnistat tärkeimmät kappaleet. Käytä merkkäusvälineitä, joiden avulla pääset perillä siitä, mistä on kyse: otsikko, kappaleet, kuvitukset, taulukot jne.

Laadi luonnos: Tee yhteenveto asiakirjan tai videon tärkeimmistä aiheista yhdellä lauseella.

Tee yhteenveto asiakirjan tai videon jokaisesta osasta yhdellä tai kahdella lauseella.

Lajittele ja järjestä kirjoittamasi lauseet aiheisiin. Voit käyttää värikoodeja.

Jos useammat lauseet toistavat samaa ajatusta, jätä se lause, joka parhaiten kuvaa ajatusta.

Muotoile kukin teema omin sanoin, parhaassa tapauksessa ulkomuistista.

Tarkista yhteenvetosi ja varmista, että olet jättänyt siihen vain ja ainoastaan tärkeimmät ajatukset.

Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Moodle
- Google-luokkahuone
- Canvas
- Blackboard Learn -ohjelmat



Hyvä tietää:

- Hyvän järjestyksen luominen tehtävään mukautettujen työvälineiden avulla vähentää stressiä.

ARVIOI TYYTYVÄISYYDEN TAI PETTYMYKSESI TASO

TUNNIN JÄLKEEN

TEHTÄVÄ: SELVITÄ, MITEN TYYTYVÄINEN TAI PETTYNYT OLET KURSSIIN, JOLLE OSALLISTUIT, SEKÄ HENKILÖKOHTAISIIN OPPIMISTULOKSIISI

Miksi?

- Opiskelijoiden korkea tyytyväisyysaste parantaa oppimista ja loppupeleissä valmistaa heitä paremmin tuleviin työtehtäviinsä. Kun olet tyytyväinen siihen, mitä ja miten paljon olet oppinut, opit syvällisemmin ja olet motivoitunut tekemään enemmän töitä saavuttaaksesi tavoitteesi.
- Korkeampi tyytyväisyysaste saa ehdottomasti aikaan parempia tuloksia.



Bonus!

Harvardin tutkijat ovat selvittäneet, että onnellisuus liittyy positiivisesti motivaatioon ja akateemisiin saavutuksiin (→ **Because-im-happy**).

Miten tämä saavutetaan?

Voit arvioida tyytyväisyyttäsi kurssiin **täyttämällä kyselylomakkeen**. Siinä on monta potentiaalista kysymystä, jotka voit esittää itsellesi. Sinun pitäisi valita niistä ne, jotka parhaiten koskevat sinua:

Kysymyksiä, jotka koskevat kurssia:

- Vastasiko kurssin sisältö odotuksiasi?
- Oliko kurssi oppimistavoitteiden mukainen?
- Miten helposti ohjaaja oli tavoitettavissa sähköpostin tai verkkokeskustelun kautta?
- Arvioi, miten paljon pidit kurssista.
- Arvioi, miten paljon kurssi teetti töitä.
- Arvioi, miten hyödyllisiä tehtävät, tietovisat ja kokeet olivat.
- Sopiko vuorovaikutus sisältöön?
- Jos teit ryhmätöitä, niin piditkö työskentelystä ryhmäsi kanssa?
- Oliko sinulla mitään teknisiä ongelmia kurssin aikana?

Kysymyksiä, jotka koskevat oppimistasi:

- Arvioi ymmärryksesi kurssin rakenteesta.
- Arvioi, itseluottamuksesi taso esitetyn tiedon tai taidon suorittamista varten.
- Arvioi, miten luottavaiseksi tunnet itsesi ajatellen tietämystäsi aiheesta.
- Auttoiko jokin harjoituksista sinua saamaa selkeämmän käsityksen aiheesta?
- Auttoivatko tapaustutkimukset ja skenaariot samaan paremman käsityksen sisällöstä?
- Oliko tämän kurssin suorittamisen vaatima aika sopiva? Miksi tai miksi ei?

Hyvät käytännöt

⇒ **Miten käsitellä kurssiisi liittyviä asioita:**

1# SELVITÄ, MISTÄ ET PIDÄ ■●▲

Yritä selvittää, mistä et pidä tällä kurssilla. Kyse voi olla vaikkapa siitä, että työn määrä yllätti sinut. Tai ehkä tunsit itsesi yksinäiseksi seminaareissa tai tunneilla. Jos tyytymättömyytesi liittyy itse kurssin sisältöön, niin yritä muistaa, mikä oli alkuperäinen motiivisi osallistua tähän koulutukseen.

Voitko edelleen kuvitella ammatillisen tulevaisuutesi tällä alalla? Jos vastauksesi on "kyllä", niin selvitä, mitä voit tehdä, jotta tämä kurssi kiinnostaisi sinua enemmän.

2# PUHU VALMENTAJALLESII

Puhu kouluttajiesi kanssa ja tarkista, olisiko jotain muita moduuleita, joista voisit pitää enemmän, tai voisivatko he tarjota kysymyksiisi vaihtoehtoisia ratkaisuja, joita et ole vielä harkinnut. Puhu myös muiden kurssillasi olleiden opiskelijoiden kanssa ja selvitä, mitä mieltä he ovat tilanteestasi.

⇒ **Miten käsitellä oppimiseesi liittyviä asioita:**

1# SÄILYTÄ KUNNIANHIMOSI ■●▲

Älä anna minkään pettymyksen elämässäsi estää sinua tekemästä juuri sitä, mitä haluat tehdä. Säilytä rohkeutesi, vahvuutesi ja kykysi toipua pettymyksestä ja käytä näitä arvokkaita avujasi ohjaamaan sinua kohti sitä, mitä haluat tehdä tulevaisuudessa.

"Älä arvioi minua menestykseni perusteella, vaan arvioi minua sen perusteella, montako kertaa olen kaatunut ja taas noussut jaloilleni." – Nelson Mandela.

2# KARTOITA VAIHTOEHTOSI

Jos sait huonot tulokset, kannattaa ehkä istua alas ja kirjoittaa ylös kaikki mahdolliset polut, joille voit lähteä täältä, kuten esimerkiksi puhua kurssisi koordinaattoreille, suorittaa kokeita uudelleen, valita vaihtoehtoinen kurssi, ottaa lisävalmennusta, käydä kurssi uudelleen jne. Kirjoita muistiin kaikki nämä optiot, jolloin sinulla on ne kaikki edessäsi ja voit aloittaa suunnittelusi niistä. Huomaat, että sinulla on monta vaihtoehtoa ja alkaa selvitä, mitä sinun pitää tehdä seuraavaksi.

3# OTA OPIKSESI ■●▲

Yritä nähdä tilanne jonain sellaisena, mistä voit oppia, ja mikä auttaa sinua kasvamaan ja laajentamaan elämäkokemustasi. Oletko koskaan nähnyt pienten lasten suuttuvan, kun he opettelevat kävelemään? Et, koska he vain kikattavat ja nousevat hymyillen uudelleen ylös ja ottavat seuraavan askeleen.

Kysy itseltäsi:

- Mitä voin oppia tästä?
- Mitä voisin tehdä toisin seuraavalla kerralla?
- Pitäisikö minun tehdä jotain jo etukäteen, jotta sama ei toistuisi?

Kirjoita ylös vastaukset edellä esitettyihin kysymyksiin ja yritä toimia sen perusteella, mitä olet oppinut, mutta tee se ilon kautta. Katso jotain sivua vauvakirjastasi: joskus tiesit tarkalleen, miten kaatua ja nousta uudelleen ylös.



Hyvä tietää:

Pettymykset ovat väistämättömiä, mutta vain sillä on merkitystä, miten käsittelemme niitä. Jotkut ihmiset yrittävät välttää pettymyksiä asettamalla odotustasonsa liian alhaalle, kun taas toiset yrittävät välttää niitä asettamalla odotuksensa saavuttamattoman korkealle. Voimme oppia reagoimaan pettymyksiin terveellä tavalla omaksumalla selviytymistyylin, jonka mukaan yritämme ymmärtää tapahtuneen ja tarkistamme, olivatko odotuksemme järkeviä, arvioimme käsityksemme ja käyttäytymisemme uudelleen ja etsimme positiivisia ratkaisuja sen sijaan, että jäisimme märehtimään menneyttä.