

# HARJOITA OPPIMISTAITOJASI

Riitta Aikkola

Vaasan ammattikorkeakoulu

## **HARJOITA OPPIMISTAITOJASI**

Oppiminen on taitoa ja oppimista voi harjoitella. Jokaisella on mahdollisuus kehittää muistiaan ja oppimiskykyään. On hyvä tiedostaa oma toiminta ja omat tavat oppia. Mitä enemmän käytät aivojasi, sitä paremmin ne toimivat.

Uuden oppiminen vaatii aina sitoutumista ja itsekuria sekä tietoista harjoittelua. Käsityksesi oppimisesta ja oma opiskelumotivaatiosi ratkaisee. Sinulla tulee olla halu selvittää vaativakin ongelma. Mitkään oppimismenetelmät ja -tekniikat eivät auta, jos opiskelumotivaatiosi on puutteellinen. Oppimisen esteet liittyvät useimmiten omiin asenteisiisi ja käsityksiisi itsestäsi oppijana ja käsityksiisi oppimisesta ja ne ovat itse opittuja.

Perustele itsellesi, miksi kannattaa opiskella ja mihin opinnoillasi pyrit. Oppimista tapahtuu vain oman aktiivisen toimintasi ansiosta.

### **Liitä opittava asia aikaisempaan tietoon**

Tiedon käsittely ja uuden oppiminen kuuluvat yhteen. Uusi tieto jää mieleesi, jos sillä on sinulle jotain merkitystä. Uuden oppiminen on sitä helpompaa, mitä enemmän sinulla on vanhaa tietoa, johon tuoreen asian voit yhdistää.

Voit kehittää oppimisen taitoja aktiivisella ja kriittisellä ajattelulla, kyseenalaistamisella ja tiedon liittämällä käytännön yhteyksiin. Oppimisessa on olennaisinta, millä tavoin jäsenät uuden tiedon.

## **Vinkkejä oppimiseen**

### **I. Tee muistiinpanoja**

Muistiinpanojen tarkoitus on selventää opittavaa asiaa ja toimia muistisi ja oppimisesi tukena. Muistiinpanojen avulla saat kokonaiskuvan asiasta. Ajatuksella tehdyt muistiinpanot luennoista tai kirjasta auttavat sinua tentin luvussa.

- Tee muistiinpanoja luennoitsijan puheesta, älä vain kirjallisesta esityksestä. Kirjoita muistiin vain merkitykselliset asiat. Käytä huutomerkkiä, kun kyse on tärkeästä asiasta ja kysymysmerkkiä, jos et ymmärtänyt täysin asiaa.
- Kysy rohkeasti luennoitsijalta, jos jokin asia jäi epäselväksi. Todennäköisesti et ole ainoa, joka haluaa, että asia selitetään uudelleen.
- Jäsenä oppimaasi luennon päätyttyä. Ennen muistiinpanojen tekemistä mieti, mitä jo tiedät opettavasta aiheesta. Jos et ymmärrä jotakin asiaa, palaa muistiinpanoissasi takaisin niin pitkälle, että jälleen ymmärrät.

Voit käyttää tätä muistiinpanotekniikkaa myös kirjan lukemisessa.

Voit tehdä tai täydentää muistiinpanojasi seuraavilla tavoilla:

## Tiivistelmä

Tiedon jäsentämistä edesauttaa tiivistelmän tai ydinsanomien kirjoittaminen omin sanoin.

- Kirjoita ilman kirjaa ja muistiinpanoja asiasta mahdollisimman lyhyesti henkilölle, joka ei tunne ai-  
hetta. Voit käyttää hyödyksesi käsittekarttaa.
- Mieti omakohtaisia kokemuksiasi tai mielipiteitäsi asiasta ja kirjaa ne ylös.

## Käsittekartta

- Jäsennä tietoa käsittekartan avulla, jossa kuvaat asioiden välisiä suhteita. Käsittekartan tarkoituksena on koota opittava asia teemoihin keräämällä pääajatuksia yhteen.

## 2. Opi yhdessä muiden kanssa

Keskustele rohkeasti aiheesta muiden opiskelijoiden kanssa. Yhdessä keskusteleminen on sekä mukavaa että hyödyllistä oppimisen kannalta.

Opi yhdessä esimerkiksi seuraavasti:

- Kehittele kysymyksiä opittavasta asiasta ja pyydä niihin vastausta. Ryhmässä kukin voi kirjata ylös kysymyksiä ja pyytää niihin vastauksia muilta ryhmäläisiltä.
- Lue yhdessä opiskelukaverisi kanssa opittava teksti. Laittakaa paperit pois luettuanne. Toinen kertoo omin sanoin tekstin tiivistelmän ja toinen täydentää. Jatkakaa tekstin lukemista siten, että vuoronperään kumpikin aloittaa tekstin tiivistelmän kertomisella ja toinen täydentämisellä.
- Opetä asia henkilölle, joka ei tunne aihealuetta. Asian opettaminen toiselle auttaa sinua näkemään osaamisesi ohella omat rajoituksesi ja ongelmakohtasi.

## 3. Kirjoita oppimispäiväkirjaa

Oppimispäiväkirjan tavoitteena on jäsentää ajattelua ja tarkastella omaa oppimista. Se syventää ja täydentää oppimistasi ja toimii oppimisesi arvioinnin välineenä.

- Kirjoita päiväkirjaan omia oivalluksiasi, havaintojasi, kysymyksiäsi sekä selvitettyjä ja ratkaistavia asioita. Kirjoita säännöllisesti. Erityisen hyödyllinen päiväkirja on seminaarien ja opinnäytetyön työstämisen yhteydessä, jossa omaa tietoa tulee jäsentää.

## 4. Kirjaan tai aineistoon tutustuminen

Erilaisiin kirjoihin tai aineistoihin voi opetella tutustumaan harjoittamalla omaa lukutekniikkaa.

1. Silmäile tekstiä: Tutustu johdantoon, sisällysluetteloon, otsikoihin ja tiivistelmään. Sisällysluettelon ja otsikoiden avulla hahmotat opittavan asian kokonaisuuden. Tiivistelmä kuvaa tiivistetysti tekstin sisällön.
2. Selaile kirjaa tai aineistoa ja kirjoita muistiin kysymykset, jotka juolahtavat mieleesi. Tämä osoittaa sinulle, mitä ajattelet tekstin sinulle kertovan.

3. Lue kirja tai aineisto hitaasti ja perinpohjaisesti. Tutki kaavioita ja kuvia. Alleviivaa avainsanoja ja ydinasioita, sillä se auttaa kertausta ja yhteenvetojen tekoa.
4. Mieti, miten voit kirjasta/aineistosta oppimaasi uutta tietoa soveltaa ja hyödyntää suhteessa aikaisemmin oppimaasi.
5. Tee muistiinpanoja: jäsennä lukemasi asiat esim. teemoittain tai kirjoita pääajatuksesi paperille tai tee käsitekartta, jossa kuvaat asioiden suhdetta toisiinsa.
6. Palauta mieleesi tekstin ydinsisältö. Sulje kirja tai aineisto luettuasi luvun tai muun kokonaisuuden ja yritä muistaa, mitä olet lukenut. Pyri muistamaan ulkoa sana- ja asialistat lyhenteillä, esim. Silmäile, Syvenny, Muistele, Kertaa = SSMK.
7. Kertaa ja pohdi lukemaasi toistamalla edellinen kohta 6. useamman kerran ja täydennä muistiinpanojasi.
8. Keskustele kirjan aiheesta toisten kanssa, jos se on mahdollista.

Voit opetella kirjan tai aineiston ulkoa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Jaa kirjan aineisto viiteen pääalueeseen. Anna pääalueille hakunimet/sanat.
2. Jaa kukin pääalue viiteen alaosaan, joille annat jälleen hyvät hakunimet.
3. Jaa edelleen alaosat viiteen osaan. Jatka aineiston jakamista pienempiin ja pienempiin osiin, kunnes lopulta pääset yksityiskohtiin saakka.

## 5. Kehitä muistiasi muistitekniikoilla

Asioita voi olla helpompi muistaa ja oppia hyödyntämällä erilaisia muistitekniikoita.

1. Yhdistä muistettavat asiat tutulle reitille, huoneeseen tai huonekalujen päälle. Esim. Glukoosi on kirjahyllyn päällä, insuliini ikkunalla, adrenaliini astiakaapissa jne.
2. Käytä ja luo kirjainsanoja ja -yhdistelmiä, esim. MMSB (Madrid, Malaga, Sevilla, Barcelona)
3. Numerosarjojen muistaminen on helpompaa, kun jaat numerot mielekkäisiin kokonaisuuksiin ja annat jokaiselle luvulle jokin vastineen. Esim. 23485507; 23-vuotiaana muutin pois kotoa, 48 on kaverini naapurin osoitenumero, 55 on isäni syntymävuosi, 07 on siskoni syntymäkuukausi. Voit yhdistää numerot myös tuttuun loruun tai lauluun.
4. Toista opittava asia ääneen. Tämä vahvistaa muistiasi.

## 6. Löydä oma opiskelutapasi

Palauta mieleesi itsellesi mielekäs työ- tai opiskelutilanne, jolloin pystyit hyviin suorituksiin. Mieti miten toimit silloin, kun oppiminen sujui mielestäsi hyvin. Tarkastele seuraavia asioita:

1. Missä olit? Oliko lämmintä vai kylmää? Oliko valoisaa vai hämärää? Kuuntelitko musiikkia? Millaista musiikkia? Oliko ympärilläsi muita ääniä?
2. Mihin vuorokaudenaikaan työskentelit tai opiskelit? Aamulla, iltapäivällä vai illalla?
3. Liikuitko? Istuitko paikallasi? Söitkö tai joitko jotain? Mitä? Kuinka paljon? Piditkö taukoja? Kuinka usein? Kauanko tauot kestivät? Mitä teit tauoilla?
4. Opiskelitko tai työskentelitkö yksin vai jonkun kanssa vai ryhmässä? Kenen tai keiden kanssa toimit? Saitko ohjeita ja neuvoja? Miten ohjeet annettiin? Millaisia neuvoja sait? Hyödynsitkö neuvoja ja ohjeita? Miten?
5. Mikä oli olotilasi ja ajatustesi keskipiste ennen opiskelun alkua, opiskelun aikana ja opiskelun jälkeen? Olitko innostunut? Mikä sai sinut jatkamaan?

## HUOLEHDI AIVOISTASI

### 1. **Nuku** riittävästi

Hyvin nukuttu yö auttaa aivojen ja muistin toimintaa. Opittu asia ei varastoidu kunnolla aivoihin ilman unta. Vähäinen uni heikentää myös keskittymiskykyä ja lisää levottomuutta.

Nuku kunnan yöni ennen tenttiä sen sijaan, että lukisit tenttiin vielä kerran viimeisen yön aikana. Muista myös, että aivot jaksavat toimia vain rajallisen ajan yhtäjaksoisesti.

### 2. **Suojele** aivojasi

Hoida aivojasi terveellisillä elämäntavoilla. Aivojen toimintaa voivat vahingoittaa fyysiset kolhaisut päähän, tupakointi, alkoholi, huumeet ja lääkkeet.

### 3. **Ravitse** aivojasi

Syö ja juo tarpeeksi, mutta älä liikaa. Tehokas oppiminen onnistuu, kun pidät verensokerisi tasaisena syömällä usein ja vähän.

Oppiminen ja keskittyminen kuluttavat kehon nesteitä, joten muista juoda vettä.

Ruokavalion hyvät rasvat pitävät aivojen pienet verisuonet kunnossa. Terveellisen, tyydyttämättömän rasvan rasvahapot edistävät muistia, keskittymiskykyä ja uuden oppimista. Ne pitävät aivosolujen seinämät vastaanottavaisina, jolloin aivotoiminta virkistyy. Sen sijaan liian vähärasvainen ruokavalio saattaa heikentää aivojen toimintaa. Tyydyttämättömiä rasvahappoja sisältävät rasvat ovat rakenteeltaan pehmeitä tai juoksevia.

### 4. **Liiku** aivosi hyväksi

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Liikunta parantaa esim. keskittymiskykyä, rentouttaa ja vähentää stressiä. Fyysinen vilkkaus parantaa aivosolujen hapensaantia ja rasituksensietokykyä. Liiku siis reippaasti päivittäin!

Heikentynyt verenkierto aivoissa heikentää muistia ja keskittymiskykyä lisäten väsymystä ja uupumusta.

”Joka neuvoa kuulee, on viisas.” Sananlaskut 12:15

”Ei oppilas ole opettajaansa parempi, mutta kaiken opittuaan jokainen on niin kuin opettajansa.” Luukas 6:40