



# Project Result 1: Luettelo osaamistarpeista (Competence Catalogue)

# SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo .....	2
1 Johdatus luetteloon .....	4
2 Taidot, joita tarvitaan monimuoto-opiskelussa onnistumiseen .....	5
2.1 Digitaaliset perustaidot .....	5
2.1.1 Kyky käyttää tietokonetta .....	5
2.1.2 Kyky viestiä sähköpostilla.....	5
2.1.3 Kyky luoda digitaalisia dokumentteja .....	5
2.1.4 Kyky käsitellä digitaalisia dokumentteja .....	6
2.1.5 Kyky käyttää internetiä opiskelun tukena .....	6
2.1.6 Kyky suojata henkilökohtaisia tietoja työskennellessä digilaitteilla.....	7
2.1.7 Taito suojata oma digitaalinen laite.....	7
2.1.8 Halu ja kyky käyttää kurssin verkko-oppimisalustaa .....	7
2.1.9 Kyky käyttää videoneuvottelutyökaluja oppimiseen.....	8
2.1.10 Ongelmanratkaisutaidot .....	8
2.2 Oppimismotivaation vahvistaminen .....	9
2.2.1 Sisäinen motivaatio.....	9
2.2.2 Itsekuri .....	9
2.3 Ajanhallinta .....	10
2.3.1 Kyky suunnitella oma opiskeluaikataulu.....	10
2.3.2 Kyky valmistautua kokeisiin .....	10
2.3.3 Taito valikoida tietoa.....	10
2.4 Opiskelustrategiat .....	11
2.4.1 Kyky tunnistaa oma oppimistyyppi .....	11
2.4.2 Taito löytää opiskelua tukeva ympäristö .....	11



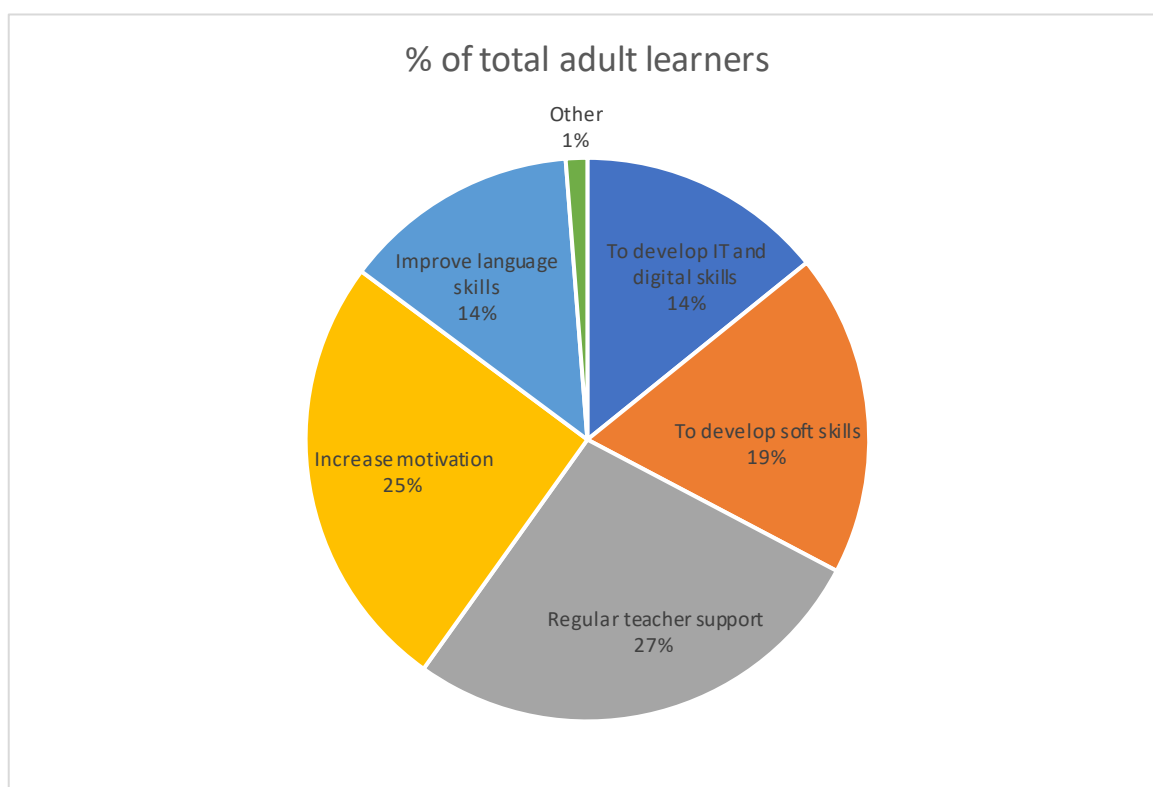
2.4.3	Opiskelua helpottavien keinojen tuntemus.....	11
2.4.4	Taito opiskella hybridimallilla .....	11
2.4.5	Kyky opiskella itsenäisesti .....	12
2.4.6	Kyky muistaa oppimansa .....	12
2.5	Oma hyvinvointi .....	12
2.5.1	Halu kehittyä (Growth mindset) .....	12
2.5.2	Kyky oppia tiimissä.....	13
2.5.3	Kriittisen ajattelun taidot .....	14
2.5.4	Ongelmanratkaisutaidot .....	14
2.5.5	Kyky käsitellä tenttiahdistusta .....	15
2.5.6	Stressinhallintataidot .....	15
3	Päätelmät.....	16



## 1 JOHDATUS LUETTELOON

Tämän luettelon osa-alueet valittiin kirjallisuuskatsauksen viimeistelyn ja kohderyhmistä kerättyjen tietojen, kyselylomakkeiden ja haastattelujen analysoinnin jälkeen. Sekä kouluttajat että vähän koulutetut oppijat nostivat esiin viisi osaamisaluetta: digitaaliset perustaidot, oppimismotivaation, ajanhallinnan, oppimisstrategiat ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin, joka sisältää myös kasvun ajattelutavan ja stressinhallinnan.

‘Mitä tukea oppijat tarvitsevat voidakseen opiskella monimuoto-opiskeluna?’, oli yksi oppijakyselyn kysymyksistä. Alla oleva kaavio näyttää opiskelijoiden käsityksen vaadittavista taidoista. Näitä myös käsittelemme jatkossa tarkemmin tässä asiakirjassa.



## 2 TAIKOT, JOITA TARVITAAN MONIMUOTO-OPISKELUSSA ONNISTUMISEEN

Tästä osiosta löydät listan selvityksessämme mainituista ja oppimateriaaleihimme sisältyvistä osaamisalueista sekä lyhyet selitykset kaikista näistä taidoista.

### 2.1 Digitaaliset perustaidot

#### 2.1.1 Kyky käyttää tietokonetta

Monimuoto-opiskelussa selviämistä varten opiskelijoiden täytyy osata käyttää oppimisen välineinä käytettyjä laitteita (esimerkiksi tietokonetta tai kannettavaa tietokonetta). Opiskelijoiden täytyy osata muun muassa käynnistää ja sammuttaa tietokone / kannettava tietokone, käynnistää tietokoneen näyttö tai ladata kannettava tietokone. Myös kyky käsitellä muita laitteistokomponentteja, kuten hiirtä ja näppäimistöä, on tärkeää.

#### 2.1.2 Kyky viestiä sähköpostilla

Monimuoto-opiskelussa oppijoiden on osattava kommunikoida sähköpostitse. Heillä täytyy olla henkilökohtainen sähköposti ja tarvittaessa luoda itselleen sähköpostitili. Sitten kun heillä on aktiivinen sähköpostitili, heidän on voitava kirjautua kyseiselle tilille, muistaa käyttäjätunnukset ja salasanat sekä käyttää sähköpostia eri laitteilla ja esimerkiksi kaksivaiheista tunnistautumista. Lopuksi heidän on voitava käyttää sähköpostitiliään: lukea sähköpostia, kirjoittaa ja lähettää sähköpostia ja ymmärtää muut perusasiat, kuten roskaposti, edelleenlähetys ja liitetiedostot.

#### 2.1.3 Kyky luoda digitaalisia dokumentteja

Monimuoto-opiskelussa opiskelijoilla on oltava perustiedot digitaalisten asiakirjojen toiminnasta ja taito luoda digitaalisia asiakirjoja, erityisesti Word-asiakirjoja ja PowerPointteja.

Oppijoiden tulisi tuntea minkä tahansa tekstinkäsittelyohjelman perustoiminnot, kuten Word-asiakirjan avaaminen, asiakirjan kirjoittaminen / muokkaaminen säätämällä kirjasinta / kokoa / väriä ja kuinka tallentaa ja viedä asiakirja eri muodoissa, erottamalla .pdf, .docx, .rtf jne.



Kun he ovat perehtyneet Word-asiakirjoihin, oppijoille tulisi esitellä minkä tahansa esitysgrafiikka ohjelmiston (kuten PowerPointin) perustoiminnot kiinnittäen erityistä huomiota Word-asiakirjojen eroihin eli esimerkiksi siihen, miten lisätään uusia dioja, kuvia ja käytetään valmiita suunnittelumalleja.

#### 2.1.4 Kyky käsitellä digitaalisia dokumentteja

Digitaalisten asiakirjojen käsittelytaito on välttämätöntä monimuoto-opetuksessa onnistumiseksi. Asiakirjojen luomisen lisäksi heidän on voitava löytää myös nämä tietokoneelleen tallennetut asiakirjat. Tämä tarkoittaa, että on oltava yleinen käsitys siitä, miten asiakirjat / tiedostot / kansiot on järjestetty missä tahansa käyttöjärjestelmässä. Kun opiskelijoilla on käsitys tästä, heidän on osattava käyttää valitsemansa käyttöjärjestelmän toimintoja tiettyjen tiedostojen etsimiseen riippumatta siitä, onko ne jo tallennettu laitteeseen paikallisesti vai onko ne äskettäin ladattu.

Oppijoiden on myös ymmärrettävä pilvipalvelujen toiminnan perusajatus. Tämä tarkoittaa, että heidän on tunnettava tapa, jolla palvelimet tallentavat tietoja. Heidän on myös osattava käyttää / antaa pääsy tiettyihin palvelimiin, ladata / ladata tiedostoja palvelimesta sekä jakaa tiedostoja ja kommentoida asiakirjoja palvelimessa.

Opiskelijoiden on osattava myös navigoida avattujen ikkunoiden välillä. Tämä on välttämätön taito sekä digitaalisia asiakirjoja työstettäessä että verkossa tietoa haettaessa. Opiskelijoiden on ymmärrettävä kuinka avata / sulkea / laajentaa / pienentää ikkunat sekä kuinka jakaa näyttö, ottaa kuvakaappaus tai jakaa näyttöä videoneuvottelussa.

#### 2.1.5 Kyky käyttää internetiä opiskelun tukena

Kyky käyttää Internetiä oppimisen tukena on avainasemassa monimuoto-opiskelussa. On tärkeää, että tämän kurssin oppijat ymmärtävät, että Internetin ansiosta on mahdollista oppia missä ja milloin tahansa.

Opiskelijoiden on osattava yhdistää laitteensa Internetiin ja ymmärtää, kuinka käyttää Internetiä eri laitteilla. Oppijan pitää osata käyttää laitteen verkkoasetuksia, ymmärtää onko laite yhdistetty verkkoon vai ei (joko langattomasti tai kaapelin kautta) sekä tietää miten toimia, jos laitteessa on ongelmia internetyhteydessä.



Oppijoiden on myös tunnettava hakukoneen perustoiminnot ja osattava löytää heille merkityksellistä tietoa nopeasti. Tähän sisältyy tietoa siitä, miten hakukoneen asetuksia ja suodattimia käytetään ja miten lainausmerkkejä tai pilkkuja käytetään haun tarkentamiseen.

Oppijoiden pitäisi myös pystyä kriittisesti tarkastelemaan saamiaan hakutuloksia, arvioimaan tietolähteiden luotettavuutta sekä löytämään avoimia oppimateriaaleja ja sivustoja verkosta.

### 2.1.6 Kyky suojata henkilökohtaisia tietoja työskennellessä digilaitteilla

Monimuoto-opiskeluun osallistuminen edellyttää, että oppijat pystyvät suojaamaan henkilötietojensa työskennellessään digitaalisilla laitteilla. Oppijoiden pitää tietää, miten henkilötietoja voidaan suojata. Tämä tarkoittaa ensinnäkin joidenkin sähköpostiviesteihin, ladattuihin tiedostoihin ja Internetin käyttöön yleensä liittyvien perusriskien, kuten virusten ja niiden seurausten, ymmärtämistä. Lisäksi oppijoiden on oltava tietoisia siitä, mitä tietoja pitäisi / ei pitäisi jakaa verkossa ja miten tiettyjen tietojen jakaminen voi vaarantaa heidät / heidän tietokoneensa / sähköpostitilinsä.

### 2.1.7 Taito suojata oma digitaalinen laite

Henkilökohtaisten tietojen suojaamisen lisäksi oppijoiden on hyvä tietää miten suojata heidän käyttämät laitteet. Tämä tarkoittaa sitä, että oppija osaa toimia välttämällä mahdollisia riskejä, kuten käyttää virustorjuntaa ja tunnistaa epäluotettavat linkit ja verkkosivut. Turvallisten/vaarallisten linkkien/verkkosivujen/sähköpostien tunnistaminen on avain henkilötietoihin liittyvien mahdollisten riskien välttämiseen.

### 2.1.8 Halu ja kyky käyttää kurssin verkko-oppimisalustaa

Opiskelijoiden on hyvä ymmärtää käytettyjen oppimisalustojen edut verkko-oppimisen tukena. Opiskelijoiden on hyvä tunnistaa erilaisia käytetyimpiä verkko-oppimisalustoja ja sekä niiden toimintaperiaatteita. On hyvä, että opiskelijat ymmärtävät alustojen mahdollistavan kurssin käyttämisen ja opintojen toteuttamisen heille sopivana aikana. Oppimisalusta mahdollistaa yhteistyön tekemisen ja kommunikoimisen muiden osallistujien ja opettajien kanssa sekä tiedostojen jakamisen.

Hankkeessamme laadittu oppimateriaali on MILES verkko-oppimisalustalla, joten materiaalimme ohjaa ko. oppimisalustan käyttöön.



### 2.1.9 Kyky käyttää videoneuvottelutyökaluja oppimiseen

Videoneuvottelutyökalut, kuten Zoom, ovat keskeinen työkalu monimuoto-opiskelun kursseilla, mikä tarkoittaa, että tällaisen kurssin oppijoiden on voitava käyttää tätä työkalua. Oppijan on voitava kirjautua yhteiseen videoneuvotteluohjelmaan. Oppijan on siis joko osattava ladata valittu sovellus tai käyttää sovelluksen verkkoversioita esimerkiksi saamansa kokouslinkin avulla. Opiskelijoiden on myös oltava tietoisia siitä, että heidän kirjautumistietonsa, kuten pääsykoodi / salasana, voivat muuttua kurssin aikana turvallisuusvaatimusten takia.

Oppijoiden on myös osattava kommunikoida videoneuvottelutyökalun avulla. Tämä tarkoittaa ensinnäkin sitä, että opiskelija osaa liittyä videokokoukseen ja sallia mikrofonin sekä kameran käytön. Lisäksi oppijoiden olisi hyvä olla tietoisia online-kokouksen toimintaperiaatteesta ja osallistujaetiketistä.

Kun oppijat tietävät videoneuvottelutyökalun kautta tapahtuvan viestinnän perusteet, he voivat osallistua aktiivisesti verkko-opetustilanteeseen. Tämä tarkoittaa erilaisiin tehtäviin ja yhteistyöhön osallistumista. Tätä varten opiskelijan on osattava käyttää chat-ruutua, jakaa näyttöään, ladata jaettuja tiedostoja, tehdä yhteistyötä digitaalisella valkotalulla jne.

### 2.1.10 Ongelmanratkaisutaidot

Monimuoto-opiskelussa tarvitaan ongelmanratkaisutaitoja, koska IT-ongelmia esiintyy väistämättä. Perusongelmanratkaisutaidot tai vianmääritys antavat oppijoille mahdollisuuden selvittää ja ratkaista yleisiä IT-ongelmia ja keskittyä olennaiseen eli opiskeltavaan asiaan. Perustaitoja on osattava liittää laite lataukseen, tunnistaa onko laite päällä vai pois, onko laitteen näyttö päällä ja onko laitteen näytön resoluutio riittävä. Opiskelijoiden pitäisi myös pystyä käynnistämään tietokone uudelleen tarvittaessa joko normaalilla prosessilla tehtäväpalkin "käynnistä uudelleen" -painikkeella tai tarvittaessa virtanäppäintä pitkään painaen.

Näiden oppijoiden on myös hyödyllistä ymmärtää käyttöjärjestelmän tehtävähallinnan toiminnot, koska niistä voi usein tunnistaa, käyttääkö tietty ohjelma liikaa muistia ja saa koko käyttöjärjestelmän reagoimaan hitaasti vai onko ohjelma sammutettava manuaalisesti.





## 2.2 Oppimismotivaation vahvistaminen

### 2.2.1 Sisäinen motivaatio

Monimuoto-opiskeluun osallistuminen edellyttää, että opiskelijalla on taidot motivoida itseään myös silloin, kun opiskelu tuntuu haastavalta.

Opiskelijoiden on hyvä ymmärtää, että motivaatiota on kahta tyyppiä: sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Opiskelu voi tuntua helpolta ja siihen perehdyttäminen on vaivatonta, jos opiskelija kokee opiskelun olevan hänelle mielekästä ja kiinnostavaa. Tässä tapauksessa kyse on sisäisestä motivaatiosta. Jos opiskeltava aihe on tullut opiskelijalla toisen määräämänä eikä hän pidä sitä hänelle merkityksellisenä, opiskelijan on hyvä tietää tapoja lisätä ulkoista motivaatiota. Ulkoista motivaatiota voidaan kehittää esimerkiksi palkitsemisen kautta. Sisäistä motivaatiota voidaan vahvistaa myös palkitsemisen tuomilla onnistumisen ja mielihyvän kokemuksilla.

On hyvä, jos opiskelijat voivat nähdä motivaation voimana, joka ohjaa heitä saavuttamaan tavoitteen ja tietämään tapoja lisätä motivaatiotaan. Opiskelijoiden on oltava tietoisia tavoista, joilla he voivat tehdä opiskelusta miellyttävämpää. On myös tärkeää, että he oppivat asettamaan itselleen konkreettisia tavoitteita.

### 2.2.2 Itsekuri

Opiskelu vaatii itsekuria, sitkeyttä ja kykyä sietää tilapäisesti epämukavaa oloa. Aikuisopiskelijan syyt aloittaa opiskelu monimuoto-opetuksessa voivat olla moninaiset. Jos opiskelun hyödyt eivät luo sisäistä motivaatiota, opiskelija tarvitsee taitoja itsekurin lisäämiseksi. Jos opiskelijalla ei ole itsekurin taitoja, hän voi siirtää tehtäviä liikaa tai tehdä muita asioita opintotehtävien aikana. Opiskelijoille on hyödyllistä oppia tunnistamaan tilanteet ja syyt tehtävien lykkäämiseen.

Aikuisopiskelija tarvitsee taitoja, miten ylläpitää hyviä opiskelutapoja, miten välttää vitkuttelua ja vastustaa kiusauksia etenkin haasteellisissa opiskelutilanteissa. Yhden haasteen aikuisopiskelijoille muodostavat tilanteet, joissa opiskelijan on siirryttävä ulos omalta mukavuusalueeltaan. Tällainen tilanne voi olla joillekin etäopiskeluun siirtyminen. Opiskelijoiden kannattaa oppia tunnistamaan tilanteet, jolloin itsensä palkitseminen auttaa ylläpitämään opiskelumotivaatiota.



## 2.3 Ajanhallinta

### 2.3.1 Kyky suunnitella oma opiskeluaikataulu

Monimuoto-opiskelussa opintojen seuraaminen edellyttää, että aikuiset osaavat suunnitella itsenäisen oppimisen aikataulunsa. Tämä tarkoittaa, että oppijoiden on tiedettävä omasta oppimistuloskäyrästään, jotta he tietävät, milloin ja millä ajanjaksolla he voivat oppia parhaiten. Tähän sisältyy myös taukojen huomioiminen sekä taukojen tehokas suunnittelu, jotta he voivat hyötyä niistä mahdollisimman paljon ja jotta he tukevat oppimisprosessiaan.

### 2.3.2 Kyky valmistautua kokeisiin

Ajanhallinnan osalta on myös tärkeää, että oppija on tietoinen siitä, että hänen on suunniteltava tenttiin valmistautumisen aikataulu itse ja että hän pystyy myös siihen. Siksi tämä osaaminen sisältää asioita, kuten henkilökohtaisen oppimissuunnitelman ja tenttivalmistelun aikataulun luomisen. Lisäksi oppijan on kyettävä toteuttamaan joitain sopivia menetelmiä tehokkaaseen ajanhallintaan. Tähän sisältyy muun muassa kyky saada yleiskuva kaikista sisällöistä ja kaikista tentin kannalta tärkeistä oppimisresursseista. Lisäksi oppijan tulisi tietää, miten hän voisi järjestää ajan vähän ennen tenttiä, jotta hän olisi hyvin valmistautunut ja välttäisi hermostuneisuutta.

### 2.3.3 Taito valikoida tietoa

In order to complete an exam successfully, a learner has to be able to prioritise the learning contents as usually, it is not possible to learn all contents in the same depth. Therefore, he or she has to be able to identify all contents that are relevant for completing an exam and to understand why it is important to prioritise all the learning materials and contents. This competence also includes the knowledge about different methods to prioritise learning content as well as the ability to implement some of these methods.

Suorittaakseen tentin onnistuneesti oppijan on kyettävä priorisoimaan oppimissisällöt, sillä yleensä kaikkia sisältöjä ei ole mahdollista oppia yhtä syvällisesti. Siksi hänen on kyettävä tunnistamaan kaikki sisällöt, jotka ovat merkityksellisiä tentin suorittamisen kannalta, ja ymmärtämään, miksi on tärkeää priorisoida kaikki oppimateriaalit ja sisällöt. Tähän osaamiseen kuuluu myös tieto erilaisista menetelmistä oppimissisältöjen priorisoimiseksi sekä kyky toteuttaa joitakin näistä menetelmistä.

## 2.4 Opiskelustrategiat

### 2.4.1 Kyky tunnistaa oma oppimistyyppi

Oppijan taito organisoida ja hallita omaa oppimisprosessiaanon keskeistä monimuoto-opiskelussa. Tämä koskee sekä itsenäistä että ryhmässä työskentelyä. Aikuisopiskelijan on osattava etsiä, prosessoida, arvioida ja soveltaa tietoa tehokkaasti sekä soveltaa osaamaansa eri tilanteissa. Aikuisopiskelija tuntee oppimisstrategioiden tyypit ja osaa tunnistaa, mikä strategia sopii hänelle parhaiten.

### 2.4.2 Taito löytää opiskelua tukeva ympäristö

Oppimisympäristöllä on merkitystä oppimisprosessissa. Monimuoto-opetuksessa hyvään oppimisympäristöön kuuluu hyvät yhteydet, hyvä tiedonkulku sekä sopivat opetusmenetelmät. Myös opiskelijan etäopetuksessa käyttämä tila olisi hyvä muokata opiskeluun sopivaksi.

### 2.4.3 Opiskelua helpottavien keinojen tuntemus

Opiskelijan on hyvä tunnistaa millaiset oppimateriaalit hänelle sopivat. Kokeilemalla selviää, mikä auttaa juuri häntä opiskelemaan tehokkaasti. Toisille sopivat paperilla olevat muistiinpanot, toisille tietokoneen tiedostot auttavat hallitsemaan opittua. Joillekin sopivat värikoodaukset muistiinpanoissa, joillekin tieto jäsentyy ilman muistiinpanoja. Myös valokuvien ottaminen esimerkiksi opettajan esitysmateriaalista voi auttaa palauttamaan opitun mieleen.

### 2.4.4 Taito opiskella hybridimallilla

Koulutuksen hybridimuodossa lähi- ja etäopiskelumallit täydentävät toisiaan. Tämä täydentävyys on ehkä lähestymistavan kuvaavin ominaisuus. Kuinka voimme yhdistää nämä kaksi lähestymistapaa (kasvokkain ja etänä) toisiinsa saadaksemme parhaan mahdollisen yhdistelmän tietylle oppimistarkoitukselle ja tavoitteelle, on ratkaisevan tärkeää näiden kahden mallin integroimiseksi. Opiskelijat eivät vain opi yhdistämään tehokkaasti kahta mallia, vaan painopiste on opetuksen

kasvokkain tapahtuvassa osassa: kuinka kuunnella aktiivisesti, miten tehdä muistiinpanoja ja miten soveltaa opittua käytäntöön ja soveltaa opittuja taitoja parhaalla mahdollisella tavalla.

#### 2.4.5 Kyky opiskella itsenäisesti

Aikuisopiskelija oppii asettamaan opintoihinsa tai ammattiinsa liittyviä pitkän ja lyhyen aikavälin oppimistavoitteita. Opiskelija osaa tunnistaa opetusstrategiaansa sopivat kurssit ja menetelmät sekä saada peruskuvan koulutusmarkkinoista. Aikuisopiskelija pystyy tunnistamaan, milloin hän tarvitsee tukea, apua tai ohjausta opettajalta, kollegalta tai vertaisryhmältä. Oppijat oppivat myös käyttämään oppimispäiväkirjaa saavuttaakseen oppimistavoitteensa tehokkaasti.

#### 2.4.6 Kyky muistaa oppimansa

Aikuisopiskelijat oppivat paljon käytännön tietoa siitä, miten muistimme toimii ja miten voidaan edistää tiedon tehokasta tallentamista pitkäaikaiseen muistiin. Hän oppii käyttämään muistia oikein, tutustuu erilaisiin muisti- ja oppimistekniikoihin, strategioihin tai muistin apuvälineisiin (esim. numeerinen tieto, vieras kieli, esitykseen tai puheeseen valmistautuminen), oppii, miten motivoida itseään oppimaan, miten oppimisprosessia voidaan tehostaa ja miten vähentää unohtamisen aiheuttamaa stressiä. Toisto on tärkeä osa aivojemme tiedon säilyttämistä; Opiskelijat oppivat toistamaan ja kuinka usein.

### 2.5 Oma hyvinvointi

#### 2.5.1 Halu kehittyä (Growth mindset)

Joskus opiskelijalla voi olla käsitys, että älykkyys ja kyvykkyys ovat kiinteitä, muuttumattomia ominaisuuksia. Monimuoto-opiskelussa opiskelijoiden on tärkeä ymmärtää, että sekä osaamista, älykkyyttä että taitoja voi parantaa ja kehittää. Ajattelutavan tulisi olla kehittymisen ajattelutapa, jossa oppija ymmärtää, että hän voi oppia ja harjoitella vaadittuja taitoja niin paljon, että selviää ja menestyy opinnoissaan.

Jos oppija kokee, että hänellä ei ole riittävästä taitoa tai osaamista tehtävän suorittamiseen, voi hän helposti alkaa epäillä omia kykyjään opinnoista selviytymiseen. Tällainen ajattelutapa voi olla

vahingollinen. Oppijoiden onkin omaksuttava kehittymisen ajattelutapa, jotta he uskovat, että voivat oppia ja heillä riittävät tiedot ja taidot menestyäkseen opinnoissa. Näin haasteet muuttuvat oppimismahdollisuuksiksi. Omaksumalla kehittymisen ajattelutavan oppijat saavat käyttöönsä työkalun, joka johtaa heidät kohti menestystä. Tämä ajattelutapa kannustaa oppijoita kiinnostumaan oppimisesta, mikä puolestaan saa heidät innostumaan tiedon oppimisesta. Uteliaisuus valmistaa aivot oppimiseen ja tekee myöhemmästä oppimisesta nautinnollisempaa ja palkitsevampaa.

Haluun kehittyä liittyy vastuu omista opinnoista, niiden suunnittelemisesta ja oma-aloitteisuudesta. Oppijat pyrkivät tietoisesti tekemään oikeita asioita ja saavuttamaan haluamansa tavoitteen. Tällä tavoin oppijoista tulee ennakoivia, mikä vaikuttaa myönteisesti heidän oppimiseensa. Kärsivällisyys ja sinnikkyys ovat myös tärkeitä tekijöitä. Oppijoiden on hyvä ymmärtää, että haastavissakin tilanteissa tavoitteen saavuttaminen on mahdollista ja sitä kohti kannattaa pyrkiä. Resilienssi on olennaisen tärkeää, ja se auttaa oppijoita pysymään tehokkaina ja keskittymään tavoitteisiinsa haasteista huolimatta.

## 2.5.2 Kyky oppia tiimissä

Ihannetapauksessa oppijat työskentelevät tiimissä tukeakseen toisiaan oppimisen aikana. Yhdessä tekemisestä nauttiminen vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden oppimiseen. Oppijoiden on kunnioitettava ja arvostettava toisiaan osoittaen halukkuutta yhteistyöhön. Tiimissä oppiminen lisää tasa-arvoa ja erilaisuuden hyväksyntää, jolloin kaikilla oppijoilla on ääni ja he voivat nostaa esiin kysymyksiä.

Tiimityö ylläpitää ja kannustaa positiivisiin näkymiin ja auttaa oppijoita keskittymään hyvään. Työskentelemällä yhdessä oppijat luovat mahdollisuuksia pieniin onnistumisiin ja juhlivat niitä sitten yhdessä. Tiiminä oleminen auttaa oppijoita jakamaan ja tunnustamaan toistensa tunteita ja kokemuksiaan. Antamalla rakentavaa palautetta muille opiskelijan itseluottamus ja motivaatio kasvavat. On tärkeää, että tiimin jäsenenä opiskelijat osoittavat olevansa luotettavia pyrkimällä auttamaan tiimiä menestymään.

Ryhmätyö parantaa myös sekä sanallista että non-verbaalia viestintää. Opiskelijoiden vuorovaikutustaidot paranevat, kuten aktiivinen kuuntelu ja tehokas puhuminen, mikä auttaa oppimaan kuuntelemaan opettajia ja ymmärtämään ohjeita. Vertaisoppimisen etuna on, että sen

avulla opiskelijat voivat keskittyä ymmärtämiseen ratkaisemisen sijaan. Tämä kehittää yhteistyön henkeä opiskelijoiden keskuudessa ja lisää tehokkuutta.

Opiskelijat voivat myös käyttää sosiaalista mediaa parantaakseen tiimityötä. Tämä auttaa heitä kommunikoimaan paremmin keskenään, auttaa heitä löytämään oppimisensa kannalta merkityksellistä materiaalia, mahdollistaa ideoiden jakamisen ja helpottaa yhteydenpitoa.

### 2.5.3 Kriittisen ajattelun taidot

Kriittinen ajattelu on sitä, kun opiskelijat tarkastelevat asiaa eri näkökulmista ja huomioivat nämä näkökulmat toiminnassaan. Kriittinen ajattelu ohjaa opiskelijaa myös priorisoimaan tehtäviä suhteessa käytettävissä olevaan aikaan.

On välttämätöntä, että opiskelijat soveltavat kriittistä ajattelua etsiessään tietoa. Opiskelijoiden on hyvä oppia valikoimaan ja käyttämään harkintaa löytämänsä tiedon suhteen. Ennen tietojen käyttämistä opiskelijoiden on arvioitava lähteitä.

### 2.5.4 Ongelmanratkaisutaidot

Kyky ratkaista ongelmia edellyttää, että opiskelijoilla on kykyä tunnistaa ongelmia, ideoida ja analysoida vastauksia, ja he alkavat ajatella "laatikon ulkopuolella". Tämä auttaa opiskelijoita sekä henkilökohtaisella tasolla että tiimityössä. On tärkeää, että opiskelijat pohtivat ongelmien syitä ja työskentelevät muiden opiskelijoiden kanssa sekä harkitsevat monenlaisia ratkaisuja ennen toimintaan ryhtymistä. Soveltamalla ongelmanratkaisutaitoja opiskelijat pystyvät käsittelemään menestyksekkäästi odottamattomia asioita.

Kehittämällä ongelmanratkaisutaitoja opiskelijat oppivat käsittelemään vaikeita tai odottamattomia tilanteita opiskelussa sekä voittavat niihin liittyvät haasteet. Tällä tavoin he pystyvät arvioimaan tilanteita ja tunnistamaan rauhallisesti ratkaisuja sekä suorittamaan opintojaan.

### 2.5.5 Kyky käsitellä tenttiahdistusta

Tenttiahdistus on tilanne, jossa vaikka opiskelija olisi ollut aktiivinen luokassa, tehnyt yksityiskohtaisia muistiinpanoja ja lukenut jokaisen luvun, on silti niin hermostunut, ettei muista kokeessa vastauksia edes helpoimpiin kysymyksiin.

Tenttiahdistus voi liittyä negatiivisiin aiempiin kokemuksiin kokeista. Se voi myös johtua valmistautumisen puutteesta tai ehkä huonoista koetekniikoista tai opiskelumenetelmistä. Huonot kokemukset, jotka tulevat mieleen ennen tenttiä, kuten ajatukset, joita et tiedä vastauksia tai että aiot epäonnistua, lisäävät painetta ja lisäävät tenttiahdistusta.

Pysyäkseen rauhallisina ja luottavaisina ennen testiä ja sen aikana, opiskeijat voivat käyttää rentoutustekniikoita, kuten syvähengitys, lihasten rentouttaminen yksi kerrallaan tai silmien sulkeminen ja positiivisen lopputuloksen kuvittelemisen. Lisäksi opiskeilijoiden täytyy muistaa nukkua, syödä ja juoda – oppijoiden on muistettava, että aivot tarvitsevat polttoainetta toimiakseen.

### 2.5.6 Stressinhallintataidot

Stressi voi vaikuttaa opiskelijoihin sekä fyysisesti että psyykkisesti ja aiheuttaa muutoksia heidän käyttäytymisessään ja oppimisessaan. Siksi on tärkeää, että opiskelijat osaavat käsitellä näitä voimakkaita tunteita ja pystyvät vähentämään ja hallitsemaan stressaavia tilanteita. Stressinhallinta vähentää henkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin kohdistuvaa painetta.

Koska aina ei ole mahdollista välttää tilanteita, jotka voivat aiheuttaa stressiä, on tärkeää, että opiskelijat tunnistavat tilanteet ja yrittävät muuttaa niitä. Tapoja, jotka voivat auttaa vähentämään stressiä, ovat tunteiden ilmaiseminen niiden patoamisen sijaan ja parempi ajanhallinta. Mindfulness-meditaatio voi auttaa ja sitä voidaan harjoittaa missä ja milloin tahansa. Lisäksi on tärkeää, että stressaavien jaksojen aikana opiskelijat lepäävät tarpeeksi ja oppivat pitämään asiat oikeissa mittasuhteissa.

### 3 PÄÄTELMÄT

Tässä luettelossa tarkasteltiin tarkemmin viittä tarvittavaa pääkompetenssia. Näitä ovat muun muassa verkko-oppimislustojen käyttö, tietojen suojaaminen verkossa, itsemotivaatio ja itsekuuri, oppimisaikataulun suunnittelu, ensisijaisen oppimismenetelmän tunnistaminen, halu kehittyä ja ongelmanratkaisu.





[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.