

4. osaamiskokonaisuus: Ajanhallinta



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain laatijan tai laatijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä, eivätkä ne välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



**access
2learn**

SISÄLLYSLUETTELO

1	Opiskelu ja ajanhallinta	3
1.1	Suunnittele oppimisprosessisi	4
1.2	Vinkkejä kokeeseen valmistautumiseen	9
1.3	Priorisoiminen	13
1.4	Koepäivä	15
1.5	Koonti.....	16
2	Lähteet.....	16

1 OPISKELU JA AJANHALLINTA

Elämässämme on monenlaisia menoja ja velvollisuuksia eikä aina ole helppoa löytää opintoihin tarvittavaa aikaa. Siksi on hyvä opetella suunnittelemaan omaa ajankäyttöä ja keskittymään olennaiseen.



Tästä oppimateriaalista saat tietoa suorituskyvyn vaihtelusta eri vuorokauden aikana ja taukojen merkityksestä opiskelun tehokkuuteen. Saat myös vinkkejä, miten suunnitella ajankäyttöä ennen kokeita tai testejä.

1.1 Suunnittele oppimisprosessisi

Oletko kuullut vuorokauden sisällä tapahtuvasta suorituskyvyn vaihtelusta? Siis siitä, miten toiset saavat asioita tehtyä aamuisin, toiset taas työskentelevät tehokkaasti illalla, kun toiset ovat jo menneet nukkumaan.

Esimerkki

Tiedätkö väsymyksen tunteen, joka tulee lounaan syömisen jälkeen? Sitä kutsutaan ruokakoomaksi. Se on hyvä esimerkiksi siitä, kun päivänaikainen suorituskypsi on hyvin matalalla.

Tyypillinen vuorokauden sisäinen suorituskypyn vaihtelu näyttää tältä.



Source: <https://karrierebibel.de/leistungskurve/>

Tyypillisesti suorituskypy nousee heti heräämisen jälkeen ja saavuttaa huippunsa aamulla. Puolenpäivän aikaan suorituskypy laskee selvästi ja nousee taas iltapäiväksi. Iltaa kohden suorituskypy laskee tasaisesti. **Suorituskypy on siis usein parhaimmillaan aamulla ja alkuiltapäivästä.**

Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia eikä kaikkien vuorokauden suorituskypykäyrä ole samanlainen.

Esimerkki

Yleensä ihmiset jaetaan aamuvirkkuihin ja iltavirkkuihin. Aamuvirkulle opiskelu aamulla sopii hyvin, iltavirkku on tehokkaimmillaan iltapäivällä tai illalla.

Omaa vuorokausivaihteluasi voit oppia tuntemaan **havainnoimalla itseäsi ja vireystilaasi**.

Oman vuorokausirytmien tunteminen ja ymmärtäminen on tärkeää, jotta voit suunnitella opiskeluaikataulusi itsellesi sopivaksi. Kannattaa pyrkiä opiskelemaan sellaisena aikana, jolloin **keskittymiskykyysi on hyvä**. Erityisen tärkeää tämä on silloin, kun opiskelet monimutkasta, haastavaa tai vaativaa aihetta. Sellaiset aiheet, jotka eivät vaadi niin suurta keskittymistä, voit tehdä, voit tehdä aikana, jolloin keskittymiskykyysi ei ole parhaimmillaan.

Käytännön sovellutus

David on osallistunut Ajanhallinta-nimiselle kurssille muutaman viikon ajan. Hän halusi selvittää, milloin on hänen tuottavin aikansa ja on tarkkaillut itseään muutaman päivän ajan. Hän havaitsi nopeasti, että hänelle tehokkain aika oppia on aamulla. Omasta mielestään hän ei jaksakaan keskittyä opintoihin illalla.

Jatkossa hän aikookin käyttää aamut opiskeluun. Iltapäivät hän aikoo käyttää kotitöihin ja kerrata lyhyesti aamulla opiskelemansa asiat. Illalla hän valmistautuu seuraavan päivän opintoihin ja järjestee opiskelumateriaalin valmiiksi seuraavaa aamua varten.

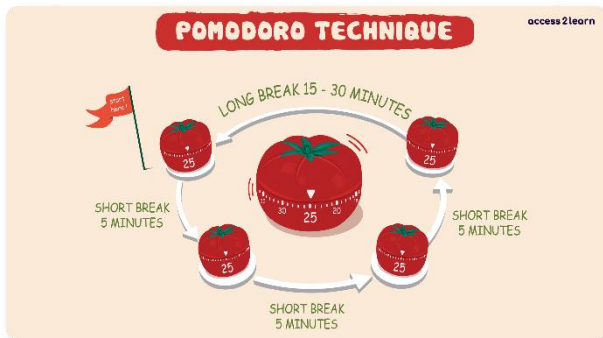
Pidä taukoja

On kiire ja yrität saada mahdollisimman paljon valmiiksi. Ajattelitko jättää tauon pitämättä, jotta ehdit tehdä enemmän. Ei kannata. Tällaisessa tilanteessa tauot ovat todella tärkeitä. **Aivosi ja kehoosi tarvitsevat palautumishetken, jotta oppimasi tallentuu muistiin ja suorituskyykyysi pysyy hyvänä**. Jos aivosi eivät saa taukoa, tuottavuus ja suorituskyykyysi laskevat selkeästi. Suunnittele siis osaksi tehokasta opiskelua myös taukojen pitäminen!

Esimerkki

Suosittu tapa tauottamiseen on **Pomodoro-tekniikka**, joka on hyvin yksinkertainen:

Opiskele ensin 25 minuuttia ja pidä sitten viiden minuutin tauko. Toista tätä ja neljännen opiskelupätkän jälkeen pidä pidempi, noin 30 minuutin mittainen tauko. Siis kolme kertaa 25 minuuttia opiskelua, viisi minuuttia taukoa, neljäs 25 minuuttia opiskelua, jonka jälkeen pidempi noin puolen tunnin tauko. Käytä apuna kännykän ajastinta tai vaikkapa munakelloa.



Pomodoro-tekniikan hyöty on selkeä jako työaikaan ja opiskelu-aikaan. Opiskeluajaksi on helppo sulkea ulkopuoliset häiriötekijät pois. Laita esimerkiksi puhelimesi äänettömäksi täksi ajaksi. Pomodoro-tekniikka toimii erityisen hyvin silloin, kun voit jakaa opiskeltavan asian pieniin osiin, joiden tekemiseen 25 minuuttia riittää. Mikään ei estä sinua muuttamasta opiskelu- ja tauko-aikojen pituuksia. Voit esimerkiksi opiskella 10 minuuttia ja pitää minuutin vaikkapa minuutin mittaiset minitauot.

Mitä tauon aikana sitten kannattaa tehdä? Aivot tarvitsevat tauon opitun prosessoimiseksi. Tauolla myös kannattaa kerätä energiaa uuden opiskeluun. Älä siis rasita aivojasi tauon aikana. Tauolla voit syödä tai juoda jotakin, tehdä rentoutusharjoituksen. Pidemmällä tauolla voit käydä vaikkapa lyhyen kävelyn ulkona, pienen taukojumpan tai vaikka siivota vähän. Raikas ilma auttaa keskittymään.

Käytännön sovellutus

John, joka opiskelee liikunta- ja hyvinvointiohjaajaksi, haluaa pitää rentouttavat tauot. Hänen opintoihinsa kuuluu paljon liikkumista, joten hän istahtaa tauolla paikkaan, josta voi katsella ulos sään mukaan vaihtuvaa maisemaa ja syö samalla pienen välipalan.

Tärkeää!

Huomio! Vaikka tämä tuntuu lähes mahdottomalta monelle: älä käytä tauon aikana kännykkää! Kännykkää ei ole hyvä selata yhtä aikaa opiskelun aikana, mutta miksi ei tauollakaan?

Vaikka ajattelisimme vain nopeasti vilkaista sosiaalista mediaa, aivomme saavat valtavasti informaatiota lyhyestäkin käynnistä Instagramissa tai Facebookissa. Käytännössä siis aivot eivät lepiä tauolla lainkaan, jos selaat tauon ajan somea. Kaikki näyttöpäätteet, kuten tabletti, tietokoneen näyttö, televisio ja kännykkä, pitäisi kieltää tauon ajaksi. Aivosi ansaitsevat oikean tauon!

Pohdintatehtävä

Tässä jaksossa opit päivän aikaisesta suorituskyvyn vaihtelusta ja taukojen tärkeydestä. Pohdi vielä seuraavia asioita.

- Mikä on sinulle tehokkain aika oppia?
- Miten voisit organisoida päiväsi, jotta keskittymiskykyysi pysyy hyvänä?
- Miten järjestät taukoja itsellesi jatkossa?

Kirjoita pohdintaasi ylös!



1.2 Vinkkejä kokeeseen valmistautumiseen

Moniin opintoihin kuuluu erilaisia kokeita ja testejä. Tässä osiossa kerromme vinkkejä ja neuvoja kokeisiin valmistautumiseen.

Kun alat valmistautua kokeeseen tai testiin, on tärkeää saada ensin **kokonaiskuva testattavasta aiheesta tai asiasta**. Opiskeltavan sisällön pitäisi olla sinulle tuttua tässä vaiheessa, koska koe tai testi on opiskelun jälkeen tuleva vaihe, jossa todennat oppimisesi.

Mitä tiedän
valmiiksi tästä
aiheesta?

Mitkä aiheet ovat minulle
haastavia? Minkä osan
osaamisessa olen
epävarma?

Ennen kuin aloitat opiskelemaan / kertaamaan kokeeseen, mieti vastaukset näihin kahteen kysymykseen.

Monet aloittavat valmistautumaan kokeeseen mukavuusalueeltaan, eli opiskelemalla ne asiat, jotka he ymmärtävät ja muistavat. Tämä on antaa usein myös onnistumisen kokemuksen ja buustaa itseluottamusta. Jos opiskeluun käytettävä aika on rajallinen, kannattaa miettiä olisiko viisaampaa aloittaa niistä asioista, joiden osaamisessa koet epävarmuutta. Ne asiat, jotka jo jotenkin hallitset, kannattaa kerrata vasta lopuksi.

Käytännön sovellutus

Tyyne opiskelee italian kielen kurssilla ja kurssi on nyt puolivälissä. Seuraavalla tunnilla on tulossa sanakoe, johon hän parhaillaan valmistautuu. Hän osaa osan sanoista hyvin. Osa sanoista tuottaa hankaluuksia, Tyynestä tuntuu, että hän ei muista eikä osaa lausua niitä. Hän aloittaa opiskelemalla ensin helpoimmat sanat ja siirtyy vasta sitten vaikeampiin sanoihin. Hänestä tuntuu mukavammalta aloittaa niistä sanoista, jotka hän jo osaa, mutta loppua kohden hänen on vaikea keskittyä sanojen opiskeluun.

Tyyne keskustelelee sanojen opiskelun vaikeudesta opettajansa kanssa. Opettaja suosittelee aloittamaan sanoista, jotka ovat hänelle uusia. Tyyne kokeilee ja huomaa eron. Hän opiskelee ensin uudet ja vaikeammat sanat ja vasta lopuksi helpoimmat ja tutuimmat sanat, joiden opiskelu kestää enää vain lyhyen hetken.

Ennen koetta on myös hyvä pohtia, millainen koetilanne on:

- Mitä dokumentteja ja materiaaleja tarvitset kokeeseen valmistautumiseen?
- Saatko käyttää apuvälineitä kokeen aikana? Saavatko esimerkiksi muistiinpanot olla mukana koetilanteessa?
- Millaisia koekysymykset ovat muodoltaan? Vaaditaanko pitkiä kirjallisia vastauksia vai onko testissä oikein/väärin -väittämiä?
- Millaiset kokeen läpipääsyn vaatimukset ovat?
- Kuinka pitkä aika kokeen tekoon on varattu?

Oppimissuunnitelman teko



Kokeeseen valmistautumisessa voi olla hyödyllistä tehdä oppimissuunnitelma. Sen tekeminen ei vie kauaa, mutta sen avulla varmistat, että sinulla on riittävästi aikaa valmistautumiseen.

Oppimissuunnitelmaan kirjataan, **milloin opiskelet minkäkin asian**. Näin varmistat, että varaat riittävästi aikaa koko materiaalin opiskeluun.

Oppimissuunnitelman teko alkaa seuraavien asioiden pohtimisella:

Milloin koe on?
Kuinka paljon
minulla on aikaa
ennen koetta?

Mitä kokeeseen
täytyy osata?

Miten hyvin osaan jo
koealueen sisällön?
Täytyykö minun vielä
opiskella paljon vai
osaanko jo melko hyvin?

Pitääkö minun jakaa aikaa
muihin tärkeisiin
tehtäviin? Täytyykö minun
valmistautua useampaan
kokeeseen yhtä aikaa?

Aloita kirjaamalla ylös kokeen sisältö ja koepäivä. **Jaa sisältö osiin** ja kirjoita, mistä löydät opiskeltavan asian (kirjan sivut, verkkomateriaalin osio jne.). Mieti kuinka monta päivää tai viikkoa sinulla on käytettävissä ennen koetta.

- 1 Suunnittele, kuinka pitkän ajan tarvitset** kuhunkin koealueen kohtaan. Yliarvioi mieluummin kuin aliarvioi tarvitsemasi aika. On parempi, että olet varannut kaksi tuntia ja käytät 1,5 tuntia kuin olisit varannut yhden tunnin ja tarvitset 1,5 h.
- 2 Priorisoi:** Mikä koealueessa on keskeistä? Varaa näihin eniten aikaa.
- 3 Aseta virstanpylväitä.** Määritä tarkka aika, mihin mennessä olet tehnyt jonkin osan.
- 4 Suunnittele aikataulu visuaalisesti selkeäksi esimerkiksi paperille.**

Oppimissuunnitelma voi näyttää esimerkiksi tältä:

Learning Plan 09.01.2023 - 15.01.2023							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08:00-09:00							BREAK
09:00-10:00	Learning English vocabularies Book p. 20		Repeating EN vocabulary p. 20		Practising English listening CD Exercise 5 + Book p. 21	Repeating EN vocabulary p. 34	
10:00-11:00						Repeating grammar p. 23	
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00				Learning English vocabularies Book p. 34			
14:00-15:00							
15:00-16:00		Learning English grammar Book p. 23					
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							

Kun teet oppimissuunnitelmaasi, muista varata aikaa myös taukoihin.

Muista, että teet oppimissuunnitelman itseäsi varten. Pidä siis suunnitelman realistisena ja omaan ryhtiisi sopivana. Muista seurata itse, miten hyvin pysyt suunnitelmassasi.

1.3 Priorisoiminen

Mitä tehdä, jos suunnittelusta huolimatta aika ei riitä koko testattavan asian opiskeluun? Silloin täytyy valita, mihin keskittyä – **miettiä mikä on olennaisinta ja opiskella se hyvin.**



Tässä sinulle muutama vinkki, jotka auttavat sinua valitsemaan teemat, joihin keskittyä:

- Opintojakson alussa opettaja yleensä esittää osaamistavoitteet. Kirjoita ne ylös. Nämä auttavat testiin valmistautuessa.
- Lue opettajan antamat ohjeet tarkasti läpi.
- Kun luet opiskelumateriaalin, tee muistiinpanoja. Korosta keskeiset sanat ja lauseet. Kokeile sitten selittää asia jollekulle muulle. Toiselle henkilölle selittäminen auttaa erottamaan keskeisen asian.
- Kysy opettajalta, mikä on keskeistä!



Vaihe 1	Mitä sisältöjä todennäköisesti kysytään?
Vaihe 2	Mitkä asiat ovat haastavampia? Mitkä taasen niitä asioita, joiden oppiminen vie vähemmän aikaa.
Vaihe 3	Mitkä haastavimmista ajatuksista ovat sellaisia, joiden osaamisessa koet epävarmuutta. Aloita niistä!

Tärkeää

Ole antelias itsellesi! Varaa siis mieluummin ylimääräistä aikaa puskuriksi. Se, mitä suunnittelet, ei välttämättä aina toteudu. On vaikea etukäteen tietää, miten paljon aikaa opiskeluun menee. On parempi varata hieman liikaa kuin liian vähän.

1.4 Koepäivä

Miten kokeet vaikuttavat sinuun? Saako koepäivä stressitason nousuun? Hermostuttaako tai ahdistaa? Jos vastasit kyllä, et ole ainoa. Monet ihmiset pitävät kokeita stressaavina ja ahdistavina tilanteina.



Seuraavat vinkit stressin vähentämiseksi sopivat kaikille:

- Suunnittele opiskeluaiakataulusi ennen koetta hyvin. Kun olet itsevarmempi osaamisesta, on kokeeseen mennessä helpompi hallita stressiä.
- Ennen koetilannetta on hyvä tehdä jotakin muuta kuin lukea ja kerrata kokeeseen. Käy lenkillä, neulo, lue kirjaa, tapaa ystäviä tai tee jotakin muuta, joka vähentää hermostuneisuutta.
- Nuku riittävästi ja vältä alkoholin käyttöä koetta edeltävänä päivänä.
- Vältä kiireen tuntua koepäivänä. Nouse ylös hyvissä ajoin ja varaa riittävästi aikaa esimerkiksi siirtymiseen.
- Muista syödä ja juoda sopivasti. Älä unohda veden juontia.

Pohdintatehtävä

Mikä keino vähentää stressiä sopii sinulle?

1.5 Koonti

Opiskelu vie aikaa. Ajan löytäminen opiskeluun on taasen usein vaikeaa. Siksi on ajankäytön suunnittelu ja kokonaiskuvan ymmärtäminen on tärkeää.

Opiskeluun keskittymistä helpottaa oman vuorokausirytmien ja suorituskyvyn vaihtelun ymmärtäminen. Useimmille ihmiselle aamulla ja iltapäivällä opiskelu on kaikkein tehokkainta.

On tärkeää suunnitella opiskeluun myös riittävästi taukoja. Aivomme tarvitsevat aikaa levätä, jotta ne pystyvät ottamaan uutta tietoa vastaan. Suunnittele aikataulusi, jotta ehdit opiskella riittävästi ennen koetta. Aloita niistä sisällöistä, joita et vielä osaa hyvin.

Tee oppimissuunnitelma ja organisoï sen avulla ajankäyttöäsi. Suunnitelman avulla näet selkeämmin mitä sinun täytyy opiskella ja kuinka paljon se vie aikaa. Jos aikasi ei riitä opiskella koko kokonaisuutta, keskity keskeiseen sisältöön ja opiskele se hyvin.

Jos koetilanne on sinulle stressaava, kiinnitä erityisesti huomiota ajankäyttöösi. Yritä valmistautua riittävän hyvin, jotta olet itsevarmempi. Ennen koetilannetta tee jotakin muuta kuin kertaa kokeeseen.

2 LÄHTEET

Lammert, V. (2023). Zusammenfassen beim Lernen. Available at <https://www.bigkarriere.de/karrierewelt/studium/zusammenfassen-beim-lernen>

Reichel, T. (2023). Stoff eingrenzen: So findest du heraus, welche Inhalte prüfungsrelevant sind. Available at <https://www.studienscheiss.de/stoff-eingrenzen-pruefungsrelevant/>

Professional Academy: <https://www.professionalacademy.com/blogs/5-time-management-techniques-to-improve-your-personal-effectiveness/#:~:text=ALPEN%20METHOD&text=It%20involves%20preparing%20a%20defined,planned%20activities%2C%20tasks%2C%20and%20meetings>



„CU4_Time Management“ by the Access2Learn project is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



www.access2learn.eu



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.