

5. osaamiskokonaisuus: Oppimisstrategiat



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	Omien oppimismenetelmien kehittäminen.....	4
1.1	Mikä on sinun oppimistyylisi?	4
1.2	Miellyttävän oppimisympäristön luominen	7
1.2.1	Sopiva paikka	7
1.2.2	Onko jotain muuta tärkeää?	8
1.2.3	Kurssin ilmapiiri	8
1.3	Opiskelumateriaalit	9
1.3.1	Valmistele opiskelumateriaalia	9
1.3.2	Ole järjestelmällinen	10
1.3.3	Etsi keskeinen sisältö ja tee yhteenvetoja	10
1.4	Lähiopetuksessa opiskelu	12
1.4.1	Lähiopetuksen hyvät ja huonot puolet	12
1.4.2	Kyky keskittyä	12
1.4.3	Aktiivinen kuuntelu	13
1.4.4	Sitoutuminen opiskeluun	14
1.5	Vinkkejä itsenäiseen opiskeluun	15
1.5.1	Aseta tavoitteita	16
1.5.2	Tiedon hankinta.....	16
1.5.3	Ongelmanratkaisukyky	16
1.5.4	Pidä oppimispäiväkirjaa	17
1.5.5	Oppimisen sidostaminen oikeaan elämään	19
1.6	Muistitekniikat.....	20
1.6.1	Kestävä oppiminen.....	20
1.6.2	Ensimmäisen kirjaimen menetelmä / muistilauseet.....	21

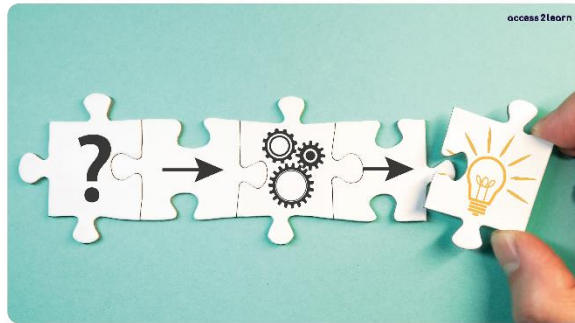


1.6.3	Tarinan kerronta.....	22
1.6.4	Numero – kuva	22
1.6.5	Loci-menetelmä.....	22
1.7	Kielten oppiminen	23
1.7.1	Passiivinen kuuntelu.....	23
1.7.2	Sanakortit (Flashcards)	24
1.7.3	Avainsanatekniikka.....	24
1.7.4	LAMP-menetelmä.....	24
1.7.5	Kielikylpy.....	25
1.8	Koonti.....	25
2	LÄHTEET.....	27

1 OMIEN OPPIMISMENETELMIEN KEHITTÄMINEN

Oppiminen voi joskus olla vaikeaa. Moni tietää myös sen tunteen, että vaikka olet opiskellut jotakin todella kovasti, et muutaman päivän kuluttua muista aiheesta mitään.

Oppimisesta voi kuitenkin tehdä helpompaa. Siihen tarvitaan joskus näkökulman vaihtoa ja itselle sopivan menetelmän käyttöä, mutta **oppiminen voi olla paljon helpompaa kuin olisit ikinä uskonut.**



https://media.istockphoto.com/id/1409479465/de/foto/männlicher-professioneller-pendler-hört-musik-vom-smartphone.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=HqyCPx04_dwv6LH7fW5g0W1tMHNFBh4SyZteOoD25_g=

Tässä oppimateriaalissa saat vinkkejä siihen, miten oppiminen voi olla tuloksellista ja opitut asiat voivat jäädä muistiin. Esittelemme sinulle erilaisia tapoja opiskella ja oppia, jotta voit valita **sinulle parhaiten sopivan tavan**. Koska oppimiseen vaikuttaa myös ympäristö, kerromme sinulle vinkkejä, **miten voit muokata ympäristöäsi oppimisen kannalta mukavammaksi**. Kerromme myös vinkkejä **opiskelumateriaalien järjestämiseen** sekä **keskittymiskyvyn ylläpitämiseen**. Saat myös paljon tärkeää tietoa **itsenäisestä opiskelusta** ja **muististrategioista**.

1.1 Mikä on sinun oppimistyylisi?

Opimme eri tavoilla. Yhtä lailla kuin olemme jokainen omanlainen persoonallisuus, ei samanlainen tapa opiskella ole kaikille yhtä tehokas.

Erilaisia opiskelutapoja on pyritty pitkään jaottelemaan oppijatyyppeihin. Yksi vanhimmista tavoista jakaa oppijat tyypeittäin on seuraava:



Oletuksena on ollut, että jotkut ihmiset oppivat parhaiten näkemällä (visuaalinen), jotkut kuulemalla (audiitiivinen), jotkut kokeilemalla ja tekemällä (liikkuva, kinesteettinen) ja jotkut puhumalla tai ajattelemalla (älyllinen, vuorovaikuttainen). Nykyisin tunnustetaan, että tämä jako on liian yksinkertaistava eikä oppimistyytlejä voida luokitella näin yksinkertaisesti.

Tällainen jako oppimistyytleihin liittyy myös eniten siihen, miten keräämme tietoa. Oppiminen ei kuitenkaan ole vain tiedon keräämistä, vaan myös ymmärtämistä ja muistamista. Tällä jaottelulla ei siis päästä havainnoimaan sitä, **mitä oppijan aivoissa tapahtuu**.

Oppiminen ei ole vain kuuntelemista tai katsomista, se on myös ymmärtämistä ja muistamista.

Eri aistikanavat on kuitenkin hyvä huomioida oppimisessa. Useimmilla ihmisillä on heille tyypillinen tapa oppia asioita. Esimerkiksi jos työpaikalla on uusi kahviautomaatti, jollekulle paras tapa opetella sen käyttöä on kokeilla, miten se toimii. Toiselle taasen käyttöohjeen kaaviot auttavat ovat selkein tapa opetella laitteen käyttö. Kolmannelle paras tapa on jutella laitteen käytöstä työkaverin kanssa.

Paras ja kestävin tapa oppia uutta on paneutua aiheeseen eri tavoin ja eri aistikanavien kautta (**monikanavainen oppiminen**): kuvien ja tekstin sekä suullisten selitysten avulla, puhumalla, ajattelemalla ja kokeilemalla itse.

Tarkkaile itseäsi ja selvitä, missä tilanteissa mikä **oppimisstrategia** auttaa sinua parhaiten. Internetissä on myös testejä, jotka antavat

viitteitä siitä, mitkä oppimistyylit sopivat sinulle parhaiten. Tässä pari linkkiä, joista pääset tekemään testejä.

<https://www.proprofs.com/quiz-school/personality/quizreport.php?title=vak-quiz-visual-auditory-kinesthetic&sid=MjA3MTQ5ODYz>.

kinesteettinen	oppii kokeillen ja tehden, pitää keskusteluista muiden kanssa ja käytännön harjoituksista.
auditiivinen	oppii kuunnellen, kuuntelee mielellään podcasteja, luentoja, radiota. Lukee mielellään itselleen ääneen.
lukeva/kirjoittava	oppii lukien kirjoja, ohjeita ja lehtiä. Kirjoittaa itselleen yhteenvetoja ja muistiinpanoja.
visuaalinen	oppii katsellen kuvia, videoita ja taulukoita. Piirtää ja tekee mielikuvakarttoja itselleen.

On tärkeää opiskella itselle sopivilla ja luontevilla tavoilla – riippumatta siitä, kuinka toiset opiskelevat.

Reflection

Kuinka sinä opit ja opiskelet mieluiten? Kokeile eri tapoja ja löydä omasi!



1.2 Miellyttävän oppimisympäristön luominen

1.2.1 Sopiva paikka

Opiskelumateriaalien lisäksi tila, jossa opiskelet, vaikuttaa oppimistuloksiisi. Millainen siis on hyvä tila opiskella?

- **hiljaisuus:** Keskittyminen onnistuu paremmin tilassa, jossa kovat äänet tai keskustelut eivät häiritse sinua. Ihanteellista olisi olla joko yksin tai muiden ihmisten, jotka myös keskittyvät omaan tekemiseensä, kanssa esimerkiksi kotona, puistossa tai vaikkapa kahvilassa. Jos sinulla ei ole käytössäsi tällaista tilaa, voivat kuulokkeet auttaa sulkemaan ulkopuolen häiriöäänet.

Klirjastot ovat hyviä ja rauhallisia paikkoja opiskeluun.

- **järjestys:** Kaaos hankaloittaa keskittymistä. Siksi on tärkeää, että opiskeluympäristössä on rauha myös "silmille". Mitä vähemmän virikkeitä ympäristössä näemme, sitä paremmin pystymme keskittymään opiskeltavaan asiaan. Opiskelumateriaalien, kuten paperien tai tiedostojen, lisäksi opiskelupaikan pitäisi olla siisti. Kerää siis likapyykit, tiskit ja roskat pois ennen opiskelun aloittamista.
- **ergonominen:** Yhdessä asennossa pitkään oleminen on keholle rasittavaa. Siksi sinun tulee varmistaa, että istuma-asentosi ei rasita liikaa selkääsi, niskaasi ja hartioitasi. Tähän vaikuttavat tuolisi ja pöytäsi, näytön asetukset ja se, miten pidät käsiäsi työskennellessäsi hiirellä ja näppäimistöllä. Huono istuma-asento voi johtaa fyysisiin kipuihin tai väsymiseen, mitkä ovat este oppimiselle.

Hyvään ergonomiaan liittyviä ohjeita löytyy täältä:

<https://www.cmd-ltd.com/advice-centre/ergonomics/ergonomic-office-posture/>



1.2.2 Onko jotain muuta tärkeää?

Riippumatta siitä, missä opiskelet, varmista, että sinua **ei häiritä tai keskeytetä**:

- Kerro muille samassa taloudessa oleville, että tarvitset hiljaisen työtilan etkä halua, että sinulle puhutaan vähään aikaan.
- Laita kaikki, mikä voi häiritä sinua, pois näkyviltä.
- Jos kaipaavat ääntä ympärillesi, voit kokeilla rauhallista musiikkia.
- Laita puhelin äänettömälle ja pois ulottuviltasi. Lyhytkin viestien tarkistaminen tai sosiaalisessa mediassa pistäytyminen on aivoillesi aina keskeytys, joka vie pois työskentelymoodista ja heikentää keskittymiskykyäsi.

Jatkuva työskentelyn tai opiskelun keskeyttäminen saa aikaa ns. **sahanterä-vaikutuksen**. Tällä tarkoitetaan keskeytysten aikaansaamaa keskittymiskyvyn heikentymistä. Keskeytysten takia työskentelyn flow laskee ja nousee, ja tarvitset aikaa kootaksesi ajatuksesi ja päästäksesi takaisin tekemisen flowhun. Joka kerta, kun työskentelysi keskeytyy, myös motivaatiosi laskee. Toistuvat keskeytykset heikentävät opiskelun tuloksia.

1.2.3 Kurssin ilmapiiri

Sosiaalisella ympäristöllä on myös merkitys oppimisessa tai siinä, että oppimista ei tapahdu. Opimme paremmin silloin, kun koemme olomme turvalliseksi. Jos ympäristössämme riidellään tai koemme olomme epämurheiksi muiden ryhmäläisten kanssa, on oikeisiin asioihin keskittyminen vaikeaa. Tällöin myöskään aivoimme eivät ole vastaanottavaisessa tilassa. Tämän takia luokassa pitäisi olla positiivinen ilmapiiri ja opiskelijoiden välillä keskinäinen kunnioitus. Tähän liittyvät myös ryhmän yhteiset pelisäännöt, jotka yleensä laaditaan yhdessä kurssin alussa.

Me kaikki vaikutamme opiskeluilmapiiriin. Oma positiivisuus ja innostus heijastuu myös muihin. Toisten huomioiminen ja ystävällisyys on tärkeää!



Pohdintatehtävä

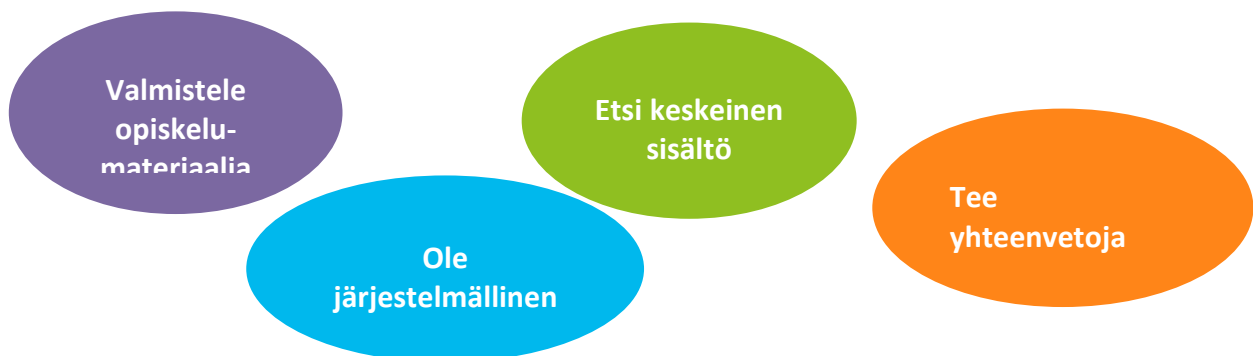
Tutkaile opiskelupaikkaasi ja mieti oppimaasi:

- Onko opiskeluympäristösi- ja materiaalisi hyvässä järjestyksessä?
- Onko ikävää taustameteliä?
- Onko sinulla riittävästi omaa tilaa opiskeluun?
- Onko ergonomia kunnossa?

Jos vastaat johonkin ei, niin sinun on hyvä miettiä, kuinka voit parantaa tilannetta.

1.3 Opiskelumateriaalit

Olet todennäköisesti saanut opettajalta opetusmateriaalia, mutta mitä sen kanssa pitäisi tehdä? Tällaisella kaavalla pääset eteenpäin:



1.3.1 Valmistele opiskelumateriaalia

Tiedätkö tämän tilanteen: Olet valmis aloittamaan oppimisen, mutta edessäsi on kasa paperia, etkä tiedä mistä aloittaa?

Hyvä ensimmäinen askel on lajitella kaikki oppimateriaalit ja luoda järjestelmä. Oppimateriaaleja ovat kaikki kirjat, käsikirjoitukset, monisteet, digitaalinen sisältö jne., joita tarvitset oppimistuloksesi saavuttamiseen.

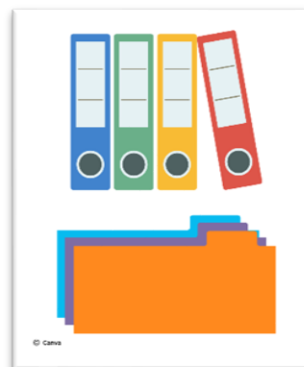
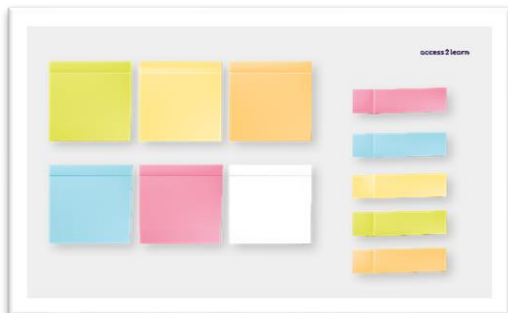
Tutustu tutkittavan materiaalin määrään ja käy se läpi hyvin nopeasti katsomalla lukujen nimiä, monisteita jne. Tämä vie hetken, mutta se kannattaa hyvän oppimistuloksen saavuttamiseksi.

Miksi tämä on tärkeää? Saat yleiskuvan siitä, mitkä materiaalit ovat oppimisesi perustana, kuinka laajoja ne ovat ja mistä ne löytyvät.

1.3.2 Ole järjestelmällinen

Varmistaaksesi, että sinulla on kaikki oppimateriaalit saatavilla eikä sinun tarvitse etsiä niitä joka kerta, on suositeltavaa miettiä järjestelmää, jolla voit tallentaa asiakirjasi ja miten tallennat.

Paperisena olevien opiskelumateriaalien säilytykseen suosittelemme rengaskansioita, kulmalukkokansioita ja lomakelaatikoita. Voit kokeilla värikoodata eri teemojen materiaalit. Post-it muistilaput toimivat muistiinpanojen ja merkintöjen teossa. On helpompaa, kun löydät paperisi ja muistiinpanosi vaivatta tarvittaessa.



1.3.3 Etsi keskeinen sisältö ja tee yhteenvetoja

Useimmat oppikirjat sisältävät paljon enemmän tekstiä kuin pystyt muistamaan. Siksi on tärkeää erottaa keskeiset tiedot muista ja keskittyä todella tärkeiden asioiden oppimiseen.

Mutta miten voit tietää, mikä on tärkeää? Sen voit selvittää kysymällä seuraavat kysymykset:

- Mitä tietoja tarvitsen tentin läpäisemiseksi? Mitä neuvoja olen saanut tältä osin?
- Mitä tietoja tarvitsen elämässäni (ammattillisessa tai yksityiselämässä) tulevaisuudessa?

Jotta tärkeät asiat ja avainsanat näkyisivät paremmin, voit **merkitä** ne tekstiin esimerkiksi alleviivaustussilla.

Tee muistiinpanoja!

Toinen tapa suodattaa olennaiset tiedot on kirjoittaa **tiivistelmä**. Näin lyhennät alkuperäistä tekstiä huomattavasti tai kuvaillet tärkeimmät sisällöt omin sanoin. Voit käyttää kokonaisia lauseita tai vain avainsanoja.

Avainsanat ovat yksittäisiä sanoja tai sanaryhmiä, joilla on jo suurin osa tarvittavasta merkityksestä. Niitä käytetään usein, kun ei ole paljon tilaa tai aikaa kirjoittaa ja lukea. Avainsanat auttavat muistamaan, koska tunnet kontekstin. Jos kirjaat ylös vain avainsanat, varmista, ettet jätä liikaa tekstiä pois, jotta ymmärrät merkityksen varmasti vielä jälkeenkäin.

Tärkeiden tietojen suodattamisen lisäksi tärkeiden tietojen merkitsemisellä ja tiivistämisellä on toinenkin valtava etu: mietit, mikä on tärkeää, mitkä voisivat olla mahdollisia tenttikysymyksiä, mitkä avainsanat kannattaa kirjoittaa ylös tai kirjoitat omia yhteenvetoja. Tällä tavoin **käsittelet oppimateriaalia paljon intensiivisemmin kuin jos vain luet tekstiä**.

Tämä vuorotteleva ajattelu, lukeminen ja kirjoittaminen varmistavat, että havaitset materiaalin useilla "kanavilla" kerralla, mikä toimii paljon paremmin kuin oppiminen vain yhdellä "kanavalla".

Kirjoita itsellesi tärkeitä sanoja ylös!

1.4 Lähiopetuksessa opiskelu

Yksi opetuksen järjestämistapa on lähiopetus. Tämä voidaan järjestää esimerkiksi koulussa, koulutuskeskuksessa tai myös verkossa. Lähiopetuksessa oppiminen järjestetään useimmiten ryhmissä.



Perinteisesti luokassa tapahtuva opetuksessa yksi henkilö (opettaja tai kouluttaja) puhuu ja välittää sisällön, ryhmä kuuntelee. Tämä menetelmä on kuitenkin varsin passiivinen opiskelijoiden näkökulmasta. Tämän vuoksi opetus on harvoin enää vain opettajan kuuntelua. Luennot voivat sisältää myös keskustelua, tehtävien tekoa yksin tai ryhmissä. Näin myös opiskelijat osallistuvat oppimisprosessiin aktiivisesti ja opittu jää paremmin pitkäkestoiseen muistiin.

1.4.1 Lähiopetuksen hyvät ja huonot puolet

Lähiopetuksessa oppimisen etuna on, että sisältö on pääosin ennalta määrättyä ja siten opittavaa on helppo hallita. Ennalta määritelty rakenne kurssiryhmässä, jossa on opettaja, helpottaa myös ihmisiä, joilla toiminnanohjauksessa on haasteita. Lisäksi osallistujat voivat oppia työmenetelmiä ja esitystekniikoita opettajalta.

Luokassa oppimisen haittana on, että suurissa ryhmissä yksittäiseen opettaja voi kiinnittää vain vähän huomiota yksittäiseen opiskelijaan. Lisäksi mitä suurempi ryhmä, sitä vaikeampaa opettajan tai kouluttajan on mukauttaa opetusta yksittäisen opiskelijan oppimistarpeisiin.

1.4.2 Kyky keskittyä

Joskus lähiopetuksessa on vaikea säilyttää keskittymiskyky. Voit parantaa keskittymiskykyäsi:

- **Aseta itsesi "työtilaan"**. Kehomme ja mieleemme ovat "tottumuksen olentoja". Etsi rituaali tai rutiini ennen jokaisen harjoituksen alkua. Tämä viestittää kehollesi, että on aika aloittaa työskentely ja saada aivosi aktiivisiksi.

Esimerkki

Voit ottaa esim. lasin vettä pöydälle, kun aloitat opiskelun. Merkki opiskelun aloittamisesta voi olla myös esimerkiksi opiskelutarvikkeiden järjestely tai silmälasien peseminen.

- **Vähennä stressiä ja häiriötekijöitä.** Keskitä huomiosi vain siihen, mitä kurssilla tapahtuu kurssin aikana. Aseta matkapuhelin äänettömälle ja pois näkyvistä. Poista tietokoneen ilmoitukset käytöstä. Yritä mahdollisuuksien mukaan jättää kaikki muut asiat ja ongelmat opetustilanteen ulkopuolelle.
- **Järjestys auttaa aivoja keskittymään.** Pidä oppimiskaikkasi siistinä, esimerkiksi laita vain välttämättömät dokumentit pöydälle eteesi, heitä roskat pois jne.
- **Ajattele kuvina!** Yritä visualisoida asioita, joita puhuja selittää mielikuvituksesi avulla. Huomaat, että et vain kuuntele tarkkaavaisemmin, vaan muistat myös kaiken paljon pidempään ja helpommin.
- **Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa!** Liikkeellä on positiivinen vaikutus aivoihin. Varmista, että istut pystyssä, tarkkaavaisessa asennossa. On tärkeää vaihtaa asentoa säännöllisesti.

Esimerkki

Pidä taukoja ja liiku välillä. Käy ulkona ja haukkaa raitista ilmaa!

- **Kirjoita avainsanat muistiin!** Muistiinpanojen tekemisellä on monia etuja. Pidät automaattisesti huomiosi puhuvassa henkilössä, kätesi liikkuvat ja voit lukea tärkeimmät asiat uudelleen kotona. Varmista, että muistiinpanot ovat luettavissa ja että tiedät edelleen kontekstin, jossa kirjoitit jotain muistiin, esimerkiksi kirjoittamalla päivämäärän ja opintojakson nimen.

1.4.3 Aktiivinen kuuntelu

Kun kuuntelet aktiivisesti, yrität kuunnella toista henkilöä siten, että todella ymmärrät, mitä hän sanoo.

Aktiivinen kuuntelu on opiskelussa tärkeää!

Sinun tulisi toteuttaa tämä myös lähiopetuksessa. Saat maksimaalisen hyödyn vain, jos keskityt täysin opettajaan ja kuuntelet häntä aktiivisesti.

Kuinka kuunnella aktiivisesti?



1.4.4 Sitoutuminen opiskeluun

Jotta muistaisit oppisisällön paremmin, on tärkeää, että et vain kuuntele opettajaa, vaan myös käsittelet sisältöä itse. Näin omaksut tärkeää tietoa useiden kanavien kautta ja toistat jo oppimaasi samanaikaisesti.

Sinulla on muun muassa seuraavat mahdollisuudet käsitellä oppimateriaalia itsenäisesti:

- Lue uudelleen kurssilla tunnilla käsitellyt asiat opiskelumateriaalistasi ja korosta tärkeimmät sisällöt tai tee niistä tiivistelmä.
- Tee muistiinpanoja, kun opettaja selittää tärkeitä asioita. Voit myös lukea ne läpi myöhemmin uudelleen, esimerkiksi valmistautuessasi tenttiin.
- Jos et täysin ymmärtänyt jotain, voit etsiä oppimisvideoita tai muuta lisätietoa verkosta.

Pohdintatehtävä

Kummasta sinä pidät enemmän, lähi- vai etäopiskelusta?

Onko mielestäsi helpompi opiskella itsenäisesti vai luokassa? Minkälaisia haasteita sinulla on lähiopiskelussa? Entä etäopiskelussa?

1.5 Vinkkejä itsenäiseen opiskeluun

Oppiminen ei tapahdu vain suurissa tai pienissä ryhmissä. Voit myös opiskella itsenäisesti. Tämä oppimisympäristö on luultavasti yleisin. Loppujen lopuksi voit oppia omaan tahtiisi, sinun ei tarvitse koordinoita kenenkään kanssa ja voit aloittaa silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Oppiminen ilman opettajan tai kollegoiden ohjausta voi olla haastavaa, mutta siinä on myös etunsa.



Tämä kannattaa pitää mielessä, kun opiskelet itsenäisesti:

- Yksin olet joustavampi kuin työskennellessäsi muiden kanssa. Tämä tarkoittaa kuitenkin myös sitä, että kiusaus lykätä oppimista tai suorittaa se nopeammin on erittäin suuri. Aseta siis itsellesi kiinteät ajat, joita haluat käyttää oppimiseen, ja pidä niistä kiinni. Kirjallinen opintosuunnitelma voi auttaa (saadaksesi selville, miten opintosuunnitelma luodaan, tutustu alalukuun 1.2 "Vinkkejä tenttivalmisteluun" Ajanhallinta-oppimiskokonaisuudessa).
- Varmista sopivat puitteet, kuten siisti työpiste ja hiljaisuus. Vältä mahdollisia häiriötekijöitä, kuten pöydällä olevaa kännykkää.

Kun opiskelet itsenäisesti, ei ole ketään, joka kyselisi tai testaisi oppimaasi. Aivosi eivät kuitenkaan tarvitse kokeita, vaan oppiminen tapahtuu muulla tavoin.

- **Tiedon omaksuminen:** Olitpa lukemassa tekstiä, kuuntelemassa podcasteja / luentoja tai katsomassa videota, aivosi imevät tietoa.
- **Tietojen muistaminen:** Emme tietenkään voi muistaa kaikkea, mitä olemme lukeneet tai kuulleet vain kerran. Auta siis aivojasi "tallentamaan" tietoa esimerkiksi lukemalla tai toistamalla kohta useita kertoja: mitä useammin luet tai harjoittelet, sitä enemmän se tarttuu aivoihisi. Voit myös käyttää muistitekniikoita, kuten kirjainmenetelmää, tai tehdä muistiinpanoja omin sanoin.
- **Oppimisen edistymisen arviointi:** Kun luulet oppineesi kaiken, tarkista oma oppimisesi. Voit tehdä tämän esimerkiksi peittämällä osan tekstistä ja kuvaamalla sisältöä omin sanoin. Hakemistokortit tai esimerkkikokeet ovat myös tehokas tapa tarkistaa oman oppimisen edistymistä. Kun olet saavuttanut oppimistavoitteesi, pidä pieni tauko - aivosi iloitsevat lyhyestä hengähdystauosta ja onnistumisia voi juhlia. Ehkä voisit jopa ottaa pienet nokoset. Aivot tarvitsevat unta tallentaakseen tehokkaasti uutta tietoa pitkäaikaiseen muistiin.

1.5.1 Aseta tavoitteita

On suositeltavaa asettaa oppimistavoitteet ja **kirjoittaa** ne **ylös**. Sitten näet aina yhdellä silmäyksellä, mitä haluat saavuttaa ja miksi opit. Mutta miltä tällaiset tavoitteet voivat näyttää?

Tavoitteiden pitää olla tarkkoja, mitattavia, riittävän kunnianhimoisia ja tarkoituksenmukaisia. Tavoitteiden saavuttamiseksi kannattaa suunnitella myös aikataulu.

1.5.2 Tiedon hankinta

Kun ilmoittaudut opintojaksolle, saat yleensä kurssin alussa listan opiskelumateriaaleista ja oppimistavoitteista. Harkitse, olisiko sinun hyödyllistä esimerkiksi lainata kirjastosta lisämateriaalia vai riittääkö kurssilta saatu opiskelumateriaali.

1.5.3 Ongelmanratkaisukyky

Vaikka itsenäinen oppiminen tuo monia etuja, se tuo myös haasteita. Vaikka voit valita, milloin ja missä haluat oppia (ja usein mitä haluat oppia), meidän ei aina ole mahdollista jatkaa oppimista ilman muiden apua joko teknisten ongelmien vuoksi tai koska emme vain ymmärrä tiettyjä aihealueita. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää, että myönnät itsellesi, että tarvitset apua

joltakulta toiselta. Ei ole hyväksi sinulle, kouluttajallesi tai opettajallesi, jos et pyydä apua etkä siksi voi jatkaa oppimista.

Mieti voisitko saada apua esimerkiksi

- kouluttajalta tai opettajalta
- kollegoiltasi
- perheenjäseniltäsi
- ystäviltäsi.

On tärkeää pyytää apua, kun sitä tarvitsee!

1.5.4 Pidä oppimispäiväkirjaa

Olet nyt jo keskellä oppimisprosessia, mutta muutaman päivän kuluttua et yhtäkkiä ole enää varma, mitä todella opit päivinä 1 ja 2? Ja mikä oli asia, jonka halusit kysyä kouluttajalta?

On helppo eksyä, kun pitää oppia paljon. Oppimispäiväkirjan pitäminen **on** hyvä tapa estää tämä.

Oppimispäiväkirjalle ei ole muodollisia vaatimuksia. Voit pitää päiväkirjaasi kaikilla sinulle sopivilla tavoilla - joko paperilla, digitaalisesti, yksityiskohtaisesti tai hyvin lyhyesti. On kuitenkin järkevää tehdä merkintä jokaiselle oppimispäivälle ja lisätä vastaava päivämäärä. Oppimispäiväkirjasi voit kirjoittaa esimerkiksi

- mitä olet oppinut tänä päivänä.
- mitä kysymyksiä ja epäselvyyksiä on syntynyt: Mitä haluat selvittää tai toistaa yksityiskohtaisemmin, mitä haluat kysyä opettajalta?
- mikä on ollut sinulle erityisen helppoa tai vaikeaa.



Kun pidät oppimispäiväkirjaa, näet aina oppimisesi **edistymisen**. Tiedät tarkalleen, milloin olet tehnyt tietyn tehtävän tai oppinut tietyn kohteen, etkä unohda tärkeitä kysymyksiä. Refleктоimalla kirjoittaessasi pääset entistä syvemmin mukaan oppimateriaaliin. Lisäksi opit tuntemaan itsesi paljon paremmin: huomaat, edistytkö niin hyvin kuin olit suunnitellut, vai pitäisikö sinun tarkistaa oppimissuunnitelmaasi hieman enemmän, koska tarvitset enemmän tai vähemmän aikaa. Saat selville, mikä on sinulle erityisen helppoa ja mikä ei. Tämä tieto voi auttaa sinua kaikissa tehtävissä, jotka ovat edessäsi tulevaisuudessa. Toinen suuri etu on, että oppimispäiväkirjan avulla voit seurata, mitä olet jo saavuttanut.

Alla on esimerkki oppimispäiväkirjamallista. Internetistä löydät monia muita malleja, jotka voit helposti ladata ja tulostaa tai täyttää digitaalisesti.

Learning Diary	
Name: _____	
Term: _____	My Key Worker: _____
What am I good at? (To be completed over time)	What do I need to Work on? (To be completed over time)
What do I like doing the most in my lessons? 👍	What do I dislike doing in my lessons? 👎
Where might I need a little help? 	

Source: <https://www.tes.com/teaching-resource/student-learning-diary-student-learning-log-12447853>

1.5.5 Oppimisen sidostaminen oikeaan elämään

Yleensä olemme motivoituneempia oppimaan, kun voimme yhdistää sisällön todelliseen elämäämme ja kun tiedämme, että se on meille merkityksellistä. Meidän on myös helpompi muistaa asioita, kun olemme jo soveltaneet asioita käytännössä, koska silloin aivomme tietävät, että tämä on meille tärkeää.

Kun opit jotain, sinun tulisi aina **mieltä tilanteita elämässäsi, joissa saatat tarvita hankittuja tietoja tai taitoja**. Tämä voi tapahtua työpaikallasi, mutta myös kotona tai ollessasi yhdessä muiden ihmisten kanssa. Yritä sitten selvittää, miten voisit toimia oppimasi toteuttamiseksi ja ryhtyä toimiin. Jälkeenpäin sinun tulee arvioida sisällön soveltamisen tehokkuutta ja tarvittaessa parantaa toimintaasi.

Voi kestää jonkin aikaa löytää strategioita oppisisällön soveltamiseksi elämääsi, mutta harjoittelun jälkeen huomaat, että se helpottuu. Joten pysy positiivisena - pystyt siihen!

1.6 Muistitekniikat

Kun opimme jotain uutta, on tärkeää, että saamme pidettyä uuden tiedon aivoissamme mahdollisimman pitkään. Oppimisemme tulisi olla kestävä. Alta löydät vinkkejä kestävään oppimiseen. Lisäksi tutustut tekniikoihin, jotka tukevat sinua asioiden muistamisessa.

1.6.1 Kestävä oppiminen

Jotta aivosi voisivat tallentaa ja hakea tietoa pitkäaikaiseen muistiin, seuraavat asiat ovat tärkeitä:

- **Motivaatio:** Monesti se tieto, jota aivosi pitävät tärkeänä, välitetään pitkäaikaiseen muistiin. Tämä on myös syy siihen, miksi opit paljon helpommin asioita, joista olet kiinnostunut. "Motivaatio" on avainsana. Jos olet kiinnostunut aiheesta ja jos tiedät, mihin käytät näitä tietoja, olet motivoitunut oppimaan. Joten oppiaksesi pitkällä aikavälillä, laita aivosi valmiustilaan: "Huomio, tässä tulee jotain tärkeää! Haluan muistaa tämän!"
- **Keskittyminen:** Sen mitä haluat oppia, pitäisi saada täysi huomiosi ja keskittymisesi sillä hetkellä. Kuvittele, että katsot matkapuhelintasi ja luet WhatsApp-viestejä kuunnellessasi puhujaa. On suuri riski, että aivosi suodattavat puhujan sanat merkityksettöminä, koska huomiosi on matkapuhelimessasi. Joten auta aivojasi suodattamaan oikea tieto keskittymällä tietoisesti siihen, mitä haluat oppia.
- **Toisto:** Muistaaksesi asioita sinun on muistettava ne uudestaan ja uudestaan - toisin sanoen toistettava oppimasi. Voit kuvitella tämän poluksi niityn läpi: Jos kävelet polkua kerran, saatat nähdä vain muutaman taivutetun ruohonkorren. Mutta mitä useammin kävelet polkua, sitä selkeämmin se tulee näkyviin, kunnes siitä tulee todellinen polku, jonka voit helposti löytää uudelleen. Jos olet kävellyt polkua satoja kertoja, se on niin hyvin kuljettu, että sinulla ei ole vaikeuksia löytää sitä uudelleen, jopa pitkän ajan kuluttua. Juuri näin toimii myös oppiminen: alussa sinun on toistettava uutta tietoa

monta kertaa muistaaksesi sen, mutta jossain vaiheessa polku on niin tuttu, että tieto on aina saatavilla. Kyse ei siis ole siitä, kuinka kauan opiskelet, vaan kuinka usein.

- **Etsi yhteyksiä:** Jos pyydän sinua muistamaan sanat "aasi - lehmä - kana" ja lausumaan ne minulle 5 minuutin kuluttua, onnistut todennäköisesti helposti. Jos toisaalta pyydän sinua muistamaan "Plinu - Gah - Ahrt", lyhyen ajan kuluttua et enää tiedä, mitkä sanat olen kertonut sinulle. Suuri ero on siinä, onko sanoilla merkitystä sinulle vai ei. Jos kuulet "aasi - lehmä - kana", aivosi tietävät, että nämä ovat eläimiä. Tiedät myös, miltä nämä eläimet näyttävät ja että ne asuvat maatilalla. Sinulla voi olla jopa lapsuuden muisto yhdestä eläimestä. Joten koska yhdistettyä tietoa on paljon, aivojesi on helppo tallentaa ja myös hakea tämä tieto. Tätä periaatetta kutsutaan "osaamisverkostoksi": Opit helpoimmin, kun yhdistät tiedot muihin jo olemassa oleviin tietoihin ja kokemuksiin.

Muistamisen tehostamiseksi on kehitetty erilaisia muistitekniikoita. Näiden tekniikoiden periaate on aina sama: aivomme muistavat tarinoita ja kuvia paljon helpommin kuin yksittäisiä sanoja. Tätä voi tietoisesti hyödyntää oppimisessa, jos tietää miten.

Yleinen termi näille muistitekniikoille on **mnemoniikka**. Seuraavissa osioissa opit tuntemaan joitain näistä tekniikoista ja siitä, miten ne toimivat.

1.6.2 Ensimmäisen kirjaimen menetelmä / muistilauseet

Ensimmäisen kirjaimen menetelmää käytetään käsitteiden (esim. sanat, nimet jne.) muistamiseen tietyssä järjestyksessä.

Termien **ensimmäisiä kirjaimia** käytetään yksinkertaisen lauseen muodostamiseen. Tämä lause voi olla merkityksetön, hauska tai absurdi - tärkeintä on, että se on helppo muistaa.

On myös muistilauseita, joissa ei käytetä ensimmäisiä kirjaimia, mutta jotka on silti helppo muistaa esimerkiksi **riimien** tai **sanapeli** avulla.

Paras tapa käyttää ensimmäisen kirjaimen menetelmää tai muistilauseita on luoda pieni tarina sen ympärille ja kuvitella tilanne. Voit yksinkertaisesti tehdä omia muistilauseita alkukirjaimilla oppimissisällöllesi. Lauseiden ei tarvitse noudattaa mitään sääntöjä tai olla järkeviä kenellekään muulle. Niin kauan kuin lause auttaa sinua muistamaan, se on tehokas.

1.6.3 Tarinan kerronta

Tarinankerrontamenetelmä toimii samalla tavalla kuin muistisääntö, paitsi että et rajoitu yhteen lyhyeen lauseeseen: **Keksit lyhyen tarinan ja sisällytät sanoja tai numeroita**, jotka haluat muistaa. Kuvittelet tarinan visuaalisesti, mikä tekee siitä paljon helpomman muistaa. Jälleen, mitä absurdimpi ja oudompi tarina, sitä paremmin muistat sen.

1.6.4 Numero – kuva

Jos haluat muistaa numeroyhdistelmät, numerokuvamenetelmä on erityisen sopiva. Tässäkin periaate on, että aivot muistavat kuvat paremmin kuin yksittäiset numerot tai kirjaimet.

Menetelmä toimii näin: **Valitse jokaiselle numerolle 1–9 symboli (kuva)**, joka muistuttaa sinua tästä numerosta esimerkiksi siksi, että muoto on samankaltainen. Esimerkiksi 0 = muna, 1 = kynttilä, 2 = joutsen, 3 = lasit, ...

Sisällytä sitten symbolit tarinaan tai lauseeseen muilla menetelmillä kuvatulla tavalla.

Pienellä harjoittelulla voit helposti muistaa pitkät numerosarjat, kuten puhelinnumerot tai henkilötunnukset. Tämä toimii parhaiten, jos käytät aina samoja symboleja. Valitse omat symbolisi, jotka ovat juuri sinulle toimivia.

1.6.5 Loci-menetelmä

"Loci" on latinankielinen sana "paikoille". Loci-menetelmää käytetään muistamaan termit, argumentit jne. oikeassa järjestyksessä. Tätä varten käytät tuttuja paikkoja tai reittejä, kuten omaa taloasi tai tapaa työskennellä. Ainoa mitä tarvitset on paljon mielikuvitusta: otat **"fantasiamatkan" valitsemaasi paikkaan**. Näin yhdistät näkyviä maamerkkejä tai esineitä ennalta määritettyihin sanoihin. Sitten, kun haluat muistaa sanat, kuvittele **käveleväsi** kuvitteellista polkua pitkin uudelleen ja **"kerääväsi" linkitettyt sanat**.

Pohdintatehtävä

Kuinka sinä muistat uudet asiat parhaiten? Kokeile ainakin kolmea näistä menetelmistä!

1.7 Kielten oppiminen

Kielen oppiminen on erilaista kuin muiden asioiden opiskelu. Kieli on "perustyökälu", jonka avulla ihmiset keskusteleval, tekevät sopimuksia ja jopa ajattelevat. Ilman kieltä ei olisi mahdollista esimerkiksi kertoa ystävälle tärkeitä uutisia, ymmärtää tv-ohjelmaa tai neuvotella autoa ostettaessa.

Kielten oppimisessa ei siis ole kyse vain faktatiedon omaksumisesta, vaan kyvystä ilmaista itseäsi jokapäiväisessä elämässä ja ymmärtää muita ihmisiä. Uusi kieli voi avata kokonaan uuden maailman. Esimerkiksi kun opimme englantia, se antaa meille mahdollisuuden puhua ihmisille lähes kaikkialta maailmasta ja antaa meille pääsyn lukemattomiin tietoihin (uutiset, kirjat, sosiaalisen median viestit jne.).

Tiedätkö, että maailmassa on yli 7000 kieltä? Viisi eniten puhuttua kieltä ovat mandariinikiina, espanja, englantia, hindi ja arabia.

Kielen oppiminen on erilaista aikuisena kuin lapsena. Lapsena kieli omaksutaan helpommin ja nopeammin, aikuisena kielen oppiminen on hitaampaa. Kielen opiskeluun on useita erilaisia tekniikoita.

1.7.1 Passiivinen kuuntelu

Voiko kielen oppiminen tapahtua vain kuuntelemalla? Se kuulostaa liian yksinkertaiselta, mutta se toimii - eikä vain vauvoille! Kuuntelemalla esimerkiksi elokuvia tai äänikirjoja aivot tunnistavat pala palalta puhutun kielen rakenteen ja oppivat myös ääntämisen. Tämä tekee "aktiivisesta" kieltenoppimisesta (sanaston ja kieliopin harjoittelu jne.) paljon helpompaa. Jos olet jo edistynyt, passiivinen kuuntelu auttaa myös lisäämään ymmärrystäsi kielestä ja

löytämään uutta sanastoa, idiomeja jne. Mitä useammin kuuntelet kieltä, sitä helpompi se on oppia ja sitä luonnollisemmaksi oma kielenkäyttösi tulee.

1.7.2 Sanakortit (Flashcards)

Sanakortit ovat klassinen tapa oppia sanastoa. Tarvitset vain pieniä paperipaloja, leikkaa esimerkiksi kopiopaperista sopivan kokoisia kortteja. Kortin toiselle puolelle kirjoitat sanan äidinkielelläsi ja toiselle puolelle käännöksen kielelle, jonka haluat oppia. Nyt voit testata itseäsi katsomalla vain toista puolta ja yrittämällä muistaa käännöksen. Tarkastaminen on helppoa kääntämällä kortti.

Toinen sanakorttien etu on, että voit lajitella ja ryhmitellä oppimiskortit haluamallasi tavalla: esimerkiksi aiheen mukaan, 7–10 sanastosanan ryhmissä, vaikeusasteen mukaan jne.

1.7.3 Avainsanatekniikka

Avainsanamenetelmä on myös yksi muistisäännöistä ja perustuu periaatteeseen, että kuvat tallennetaan aivoihin paremmin kuin sanat ja numerot. Joten tarvitset taas mielikuvitustasi.

Menetelmä on hyvä sanaston oppimiseen ja toimii kahdessa vaiheessa: Ajattele ensin sanaa, jonka haluat oppia. Ajattele sitten äidinkielelläsi olevaa sanaa, joka kuulostaa samanlaiselta tai muistuttaa sinua sanastosta jollakin muulla tavalla: tämä on avainsana. Yhdistä nyt toisena vaiheena sanaston sana avainsanaan muodostaaksesi kuvan mielessäsi.

1.7.4 LAMP-menetelmä

LAMP-menetelmä kehitettiin Kanadassa. LAMP on lyhenne sanoista "**Language Acquisition Made Practical**".

LAMP-menetelmän periaate on: Opi vähän, mutta käytä vähää paljon!

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmistelet kokonaisia lauseita tai vuoropuheluja uudella kielellä ja käytät niitä sitten mahdollisimman usein, esimerkiksi tervehdyslauseita, keskusteluja säästä, ostoksia jne. Etuna on, että opit kerralla kaiken tilanteeseen tarvittavan sanaston ja ilmaiset ja pystyt siten nopeasti käyttämään jotain jokapäiväisessä elämässä. Samalla harjoittelet ääntämistä ja menetät ujoutesi puhua uudella kielellä.

LAMP-menetelmää varten tarvitset **toisen henkilön, joka jo puhuu kieltä**. Tämän henkilön pitäisi pystyä puhumaan kieltä vähintään samalla tasolla kuin sinä. Tämä voi olla esimerkiksi luokkatoveri, ystävä tai perheenjäsen.

Mitä useammin pelaat tilanteen läpi, sitä varmemmaksi tulet. Ajan myötä opit tekemään pieniä muutoksia esimerkiksi siksi, että kumppanisi vastaa vuoropuhelussa jotain tavallista erilaista. Vähitellen valmistelette yhdessä uusia dialogeja ja lauseita, joita harjoittelette kielikumppaninne kanssa.

1.7.5 Kielikylpy

Kuten jo mainittiin, jokainen meistä on jo oppinut ainakin yhden kielen, äidinkielemme. Miten voisimme selviytyä tästä ilman kielikursseja tai sanastotestejä? Se johtuu siitä, että olemme hankkineet äidinkielemme maailman luonnollisimmalla kieltenoppimismenetelmällä: kielikylvyllä.

Kielikylpy tarkoittaa "sukeltamista" kielimaailmaan, "**elämistä**" **sillä kielellä**: Kuulemme sen vanhemmiltamme, ihmisiltä kadulla, televisiosta ja opimme yhä enemmän ilmaisemaan itseämme paremmin ja paremmin. Tämä on myös syy siihen, miksi ihmiset, jotka asuvat ulkomailla muutaman kuukauden, oppivat kielen siellä paljon nopeammin ja paremmin kuin joku, joka tekee sen kaukaa.

Jos haluat nyt oppia toisen tai kolmannen kielen, et tietenkään voi tulla lapseksi uudelleen ja "kasvaa" kielen kanssa. Pitkä oleskelu ulkomailla ei myöskään usein ole realistista. Mutta voit jäljitellä luonnollisen kielen oppimista ottamalla **säännöllisiä "kielisuihkuja"**: Keskustele ihmisten kanssa, jotka puhuvat kieltä korkealla tasolla tai äidinkielenään, altistu medialle, kuten radiolle, sarjoille tai videoille kohdekielellä jne. Käytä kieltä niin usein kuin mahdollista.

1.8 Koonti

Jokaisella on oma, itselle sopiva tapa oppia. Se, mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Jotkut omaksuvat uutta tietoa lukemalla, toiselle kuunteleminen on parempi tapa. Joku taas mieluummin tarkkailee muita, joku taas kokeilee tekemistä. On tärkeää, että **löydät juuri sinulle sopivan tavan opiskella**.

Opiskelua varten on tärkeää olla **siistissä ja hiljaisessa tilassa**. Näin voit säästää paljon aikaa oppimisen aikana ja tunnet olosi paljon mukavammaksi, kun mikään ei häiritse sinua.

Positiivinen ilmapiiri on tärkeä myös silloin, kun luokassa opitaan yhdessä muiden kanssa. Tämä tarkoittaa, että meidän on toimittava määriteltyjen sääntöjen mukaisesti ja **kohdeltava kaikkia kunnioittavasti**.

Järjestämällä oppimateriaalisi löydät ne paljon helpommin, jos tarvitset niitä. Kun lisäksi **korostat ja tiivistät tärkeimmät sisällöt**, se helpottaa oppimista huomattavasti.

Kun opiskelet lähiopetuksessa, saatat häiriintyä äänistä. Sinun on yritettävä **pitää keskittymiskykyä hyvänä**, jotta sinun ei tarvitse oppia niin paljon kotona. Sinun tulisi esimerkiksi yrittää pitää stressi alhaisena ja **kuunnella aktiivisesti** opettajaasi. Mutta vaikka kurssi olisi opettajakeskeinen, sisältöjä kannattaa **käsitellä myös itse**. Koska vain kun panostat aktiivisesti oppimiseen, pystyt muistamaan tärkeät asiat.

Itsenäinen oppiminen voi olla alussa hieman vaikeaa. Mutta tekemällä se muuttuu aina vaan helpommaksi ja helpommaksi. On tärkeää, että suunnittelet **oppimisprosessisi huolellisesti**. Hanki yleiskuva siitä, mitä on opittava, **älkä pelkää pyytää muilta** (opettajaltasi tai myös kollegoiltasi) apua. Kirjoittamalla **oppimispäiväkirjaa** voit arvioida oppimisprosessiasi ja tehdä parannuksia tulevaa oppimista varten. Pienen harjoittelun jälkeen pystyt oppimaan myös itsenäisesti.

Joskus on vaikea muistaa, mitä olemme jo oppineet. Niin kutsutut **muistiteknikat** voivat auttaa meitä muistamaan asioita helpommin. On olemassa paljon erilaisia esimerkkejä, kuten ensimmäisen kirjaimen menetelmä ja tarinankerrontamenetelmä. Kielten oppimiseen on olemassa myös joitakin erilaisia menetelmiä, joita voidaan toteuttaa sanaston muistamiseen tai ääntämistaitojen parantamiseen. **Kokeile erilaisia menetelmiä löytääksesi sinulle sopivan tavan**, niin oppimisesta tulee paljon helpompaa.

2 LÄHTEET

Heerema, E. (2022). 9 Types of Mnemonics to Improve Your Memory. Available at: <https://www.verywellhealth.com/memory-tip-1-keyword-mnemonics-98466>

Martins, J. (2022). Aktives Zuhören: Die wichtigsten Tipps im Überblick! Available at: <https://asana.com/de/resources/active-listening>

Mind Tools Content Team (o.J.). VAK Learning Styles. Available at: <https://www.mindtools.com/ak6cyjn/vak-learning-styles>

Niels (2020). SMART-Lernziele formulieren 5 praktische Beispiele. Available at: <https://www.ag5.com/de/smart-lernziele-beispiele/>



„CU5_Learning Strategies“ 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)



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.