

## Uskalla Yrittää -PodTask

### Jakso S2 E5: Opiskeluvinkkejä ja kokeisiin valmistautumista | Kirsti Lonka

Kuuntele podcast-jakso ja vastaa jakson avulla seuraaviin kysymyksiin.

Löydät podcastin kaikki jaksot Spotifysta ja

<https://uskallayrittaa.fi/podcast-jaksot/>.

#### Osio 1: Erilaisia tapoja opiskella (kesto 00:00- 24:39 )

1) Onko olemassa yleishyödyllisiä sääntöjä oppimisesta? Mainitse yksi.

Ei tee toisen takia, vaan on oikeasti utelias ja aktiivinen prosessoimaan asioita. Ottaa tiedon haltuun ja käsittelee sitä, haluaa ymmärtää asiaa. Pyri ymmärtämään, ei muistamaan.

2) Minkälaisia muistiinpanoja kannattaa tehdä?

Rikkoa rakennetta, piirteli käsitekarttoja, kertoa omin sanoin mitä ko. tieto tarkoittaa. Ottaa tieto omaan haltuun.

3) Minkälaisia erilaisia muistiinpanoja voi tehdä?

Alleiviivaus, suora kopiointi, käsitekartta, omat ajatukset, kännykällä, kutomalla, jne.

4) Mikä on "tappavan hyvä yhdistelmä" opiskelussa?

Strateginen suunnittelua ja syväprosessointia. Aikataulut, suunnittelet, mietit etukäteen. Käänteinen oppiminen, tiedon prosessointi opettajien kanssa.

5) Miksi kirjoittaminen on opiskeluvaiheessa tärkeää?

Kirjoittaminen ajattelun välineenä auttaa käsittelemään asiaa. Kirjoittamalla voi opettaa itseään ymmärtämään asian.

6) Mitä tapaa Lonka suosittelee valmistautuessa suomen kielen ylioppilaskirjoituksiin?

Kirjojen lukeminen tai kuuntelu.



**JATKUU** 

7) Mikä on paras tapa oppia ja miksi?

Opettaa muita. Tällöin on pakko ollut ymmärtää asia itse.

## **Osio 2: Mitkä asiat vaikuttavat oppimiseen? (kesto 24:41-39:58)**

8) Miten ympäristön voi säätää tukemaan omaa oppimista?

Ympäristön vaihtaminen, kännykän säätäminen esim. notifiikaatiot pois, eri asioille voi olla eri ympäristöjä.

9) Mikä on pomodoro-menetelmä?

20 minuuttia työtä, 10 minuuttia taukoa.

10) Mitä epäonnistumisia voi opiskelussa tulla?

Tunteet ja uskomukset vaikuttavat, esim. minäpystyvyyden tunne ja hermostunut olo. Sen takia henkinen valmistautuminen ja oman ajattelumallin muokkaaminen on tärkeää.

11) Miksi uni on tärkeää?

Unen aikana tieto varastoituu ja syväprosessointi vahvistuu.

12) Miksi tauot ja jaksottaminen on opiskellessakin tärkeää?

Aivot kaipaavat lepoa ja vaihtelua, työmuisti voi lukkiutua jos tekee pitkäjäksoisesti aivotyötä.

13) Mitä tauoilla kannattaa tehdä?

Lepuuttaa silmiä, soittaa vaikka kaverille. Tärkeintä on, että tauko pidetään taukona.

14) Kuinka monta tuntia ihminen pystyy päivässä syvälliseen kognitiiviseen prosessointiin eli tehokkaaseen oppimiseen?

Neljä tuntia.

15) Mikä on opiskelumenetelmissä tärkeintä?

Ei ole mikään yksittäinen tekniikka, vaan ajattelutapa. Ei ole väliä, kuinka kauan opiskelee, vaan se että tekee oikeita asioita: saa palautetta ja sosiaalista tukea, pitää omasta hyvinvoinnista huolta.

16) Mitä tarkoittaa tankkaus-oksennus-unohdus -menetelmä?



Tankkaa/ahtaa tiedon päähänsä vain kokeita varten, oksentaa sen kokeessa ulos, unohtaa sen jälkeen kokonaan oppimansa.



## Uskalla Yrittää PODCAST

Taloudesta, yrittäjyydestä ja työelämästä

[uskallayrittaa.fi/podcast](http://uskallayrittaa.fi/podcast)