

A!

Aalto-yliopisto

Onnistu opiskelussa – ajankäyttö sujumaan

CHEM A-1000 Korkeakouluopiskelijan ABC 2023-2024
25.10.2023

Aallon opintopsykologit

Millaisia taitoja yliopisto-opiskelussa tarvitsee?

Juttele hetki parin kanssa:

- *Miten opinnot Aallossa eroavat aiemmista opinnoistasi?*
- *Mitä olet huomannut tähän mennessä?*



Mikä vaikuttaa opintomenestykseen?

- Aiempi opintomenestys, itseluottamus oppijana
- Motivaatio onnistua
- Tunteiden säätelytaidot
- Taito säädellä opiskelutapaa
- Ajanhallinnan ja aikaansaamisen taidot (vetkuttelun välttäminen)



Miten lähestyt oppimista?

Syväsuuntautunut

- Tavoitteena ymmärtää kunnolla
- Tiedon yhdistely kokonaisuuksiksi

Pintasuuntautunut

- Tavoitteena tiedon muistaminen tentissä
- Toistaminen, yksittäiset faktat
- Taustalla usein epäonnistumisen pelko

Systemaattinen

- Tietoisuus arviointikriteereistä
- Suunnittelu, ajanhallinta



Millaiset suhtaudut oppimiseen?

Haasteet

**Fixed mindset,
muuttumaton asenne**

- Välttää haasteita

Esteet

- Antaa periksi helposti

Ponnistelu

- Näkee ponnistelun tarpeettomana

Palaute

- Jättää rakentavan palautteen huomiotta

Muiden menestys

- Kokee uhkana

**Growth mindset,
kasvun asenne**

- Mahdollisuuksia oppia

- On sitkeä esteiden edessä

- Näkee ponnistelun johtavan osaamiseen

- Ottaa oppia palautteesta

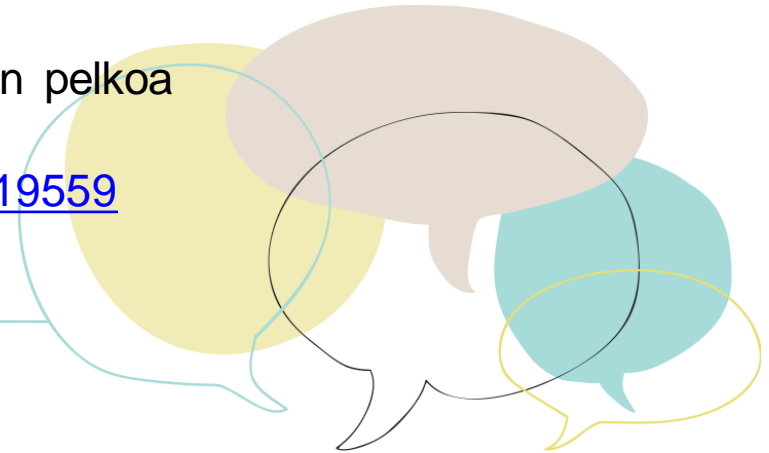
- Inspiroituu

Tunteet oppimisen tukena

- Ilo, innostus, kiinnostus, uteliaisuus tukevat oppimista
- Epäonnistumisen pelko, häpeä, liika jännittäminen ja ahdistus voivat estää oppimista

Miten suhtaudut pettymyksiin?

- Epäonnistumisten näkeminen osana oppimista ja kannustava sekä ystävällinen suhtautuminen itseen edistää oppimista ja lisää uskallusta tarttua haasteisiin
- Voimakas itsekritiikki voi lisätä epäonnistumisen pelkoa
- Lisää itsemyötätunnosta:
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=19559>



Yhdessä opiskelu voi tukea oppimista

- Tiedon rakentuminen tapahtuu yhteisössä
 - Lähikehityksen vyöhykkeen hyödyntäminen
- Muille opettaminen on tehokas tapa oppia
- Sosiaalinen tuki on yhteydessä opintomenestykseen



A!

Aalto-yliopisto

Itsensä johtaminen



Itsensä johtaminen

1. Energiatason ylläpito

- *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*

2. Energian suuntaaminen

- *Priorisointi*

3. Tavoitteiden asettaminen ja niissä pysyminen

4. Ajankäytön suunnittelu

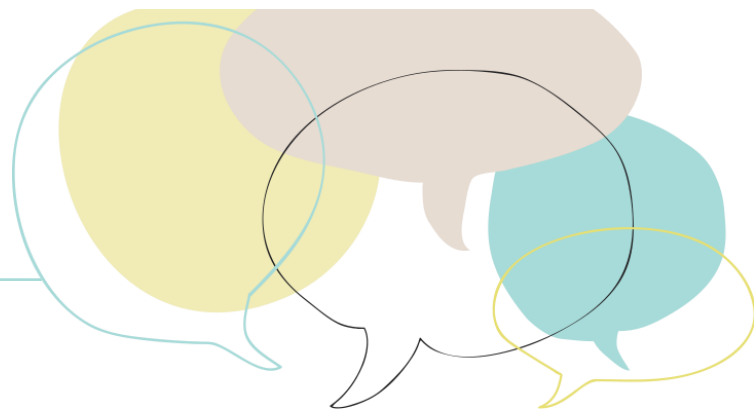
TASKS IN CALENDER

1 Month

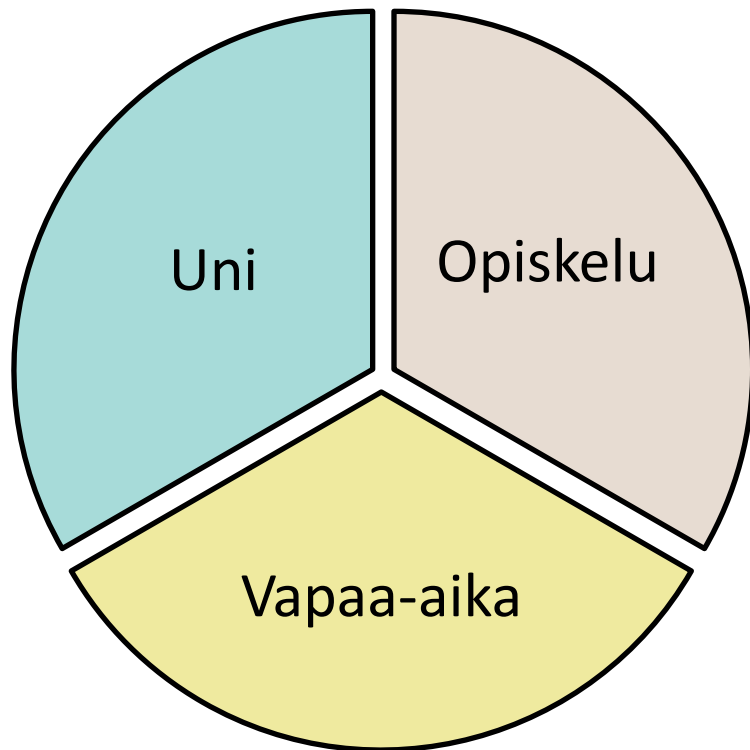
April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
		1	2	3	4	5	6
WEEK 2	Tekniikka ja kuvauspaikka?						
		8	9	10	11	12	13
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
	14	15	16	17	18	19	20
WEEK 4	Editointi.						
	21	22	23	24	25	26	27
WEEK 5							
	28	29	ESITYS ³⁰				

A? Aalto-yliopisto



Paljonko opiskelu vie aikaa?



$$8h + 8h + 8h = 24h$$

1 opintopiste = 27h
opiskelijan työtä

60 opintopistettä = 1620 h

1 lukuvuosi = 35 viikkoa =
45 h/viikko



1. Energiatason säätely

Psykologisen palautumisen kuusi elementtiä:

1. Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
2. Rentoutuminen
3. Taidonhallinta, uuden oppiminen
4. Kontrolli vapaa-ajan käytöstä
5. Merkityksellisyyden tunne
6. Yhteisöllisyyden kokemus



Mistä sinä saat energiaa?

Juttele hetki pienryhmässä:

- *Mistä sinä saat energiaa?*
- *Mikä auttaa jaksamaan opinnoissa?*
- *Mikä palauttaa opiskelupäivän aikana?*

2. Priorisointi

	Kiireellinen	Ei kiireellinen
Tärkeä	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none">- kriisiytyvät asiat- tarvitsevat pikaista huomiota- apua! Tehtävien palautus tänään!- painavat päälle- palopesäkkeiden sammuttaminen	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none">- ajankäytön suunnittelu- tavoitteiden asettaminen ja tehtävien tunnistaminen- valmistautuminen- tehtävien oikea-aikainen toteuttaminen- oman energiatason nostaminen- yhteistyö, ihmissuhteiden ylläpito
Ei tärkeä	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none">- esim. osa sähköposteista, puhelusta, chattailu, keskeytykset	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none">- toisarvoiset tehtävät- aikavarkaat- nettisurffailu

3. Millainen on hyvä tavoite?

-SMARTEST goals

Specific, tarkka ja konkreettinen

Measurable, mitattavissa oleva

Attainable, saavutettavissa oleva, realistinen

Reflection, reflektointi ja palaute

Time-bound, kestoaltaan rajallinen

Enthusiastic, innostava ja haastava

Significant, merkityksellinen

Transparent, läpinäkyvä ja jaettu



4. Miksi ajankäyttöä kannattaa suunnitella?

- **Stressiä aiheuttavat usein:**
 - Keskeneneräiset asiat
 - Sitoutuminen liian moneen asiaan
 - Ajan käyttäminen ei-tärkeisiin asioihin, eli prokrastinointi tai aikavarkaat
 - Epäreslistinen viikkosuunnitelma

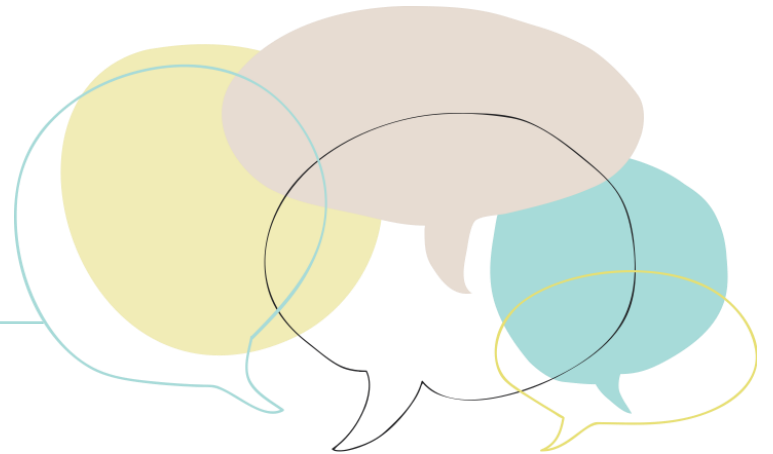


Onko sinulla ajanhallinnan kompastuskiviä

1. Onko sinulla selvät prioriteetit vai liikaa sitoumuksia?
2. Huomaatko aikavarkaita?
3. Vetkutteletko?
4. Muistatko varata aikaa palautumiselle?



<https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>



Vetkuttelu

Tavallisia tilanteita, jolloin vetkutellaan

- Tehtävä vaikuttaa vaikealta
- Tehtävä vaatii paljon aikaa
- Tehtävässä tarvittavien tietojen tai taitojen puute

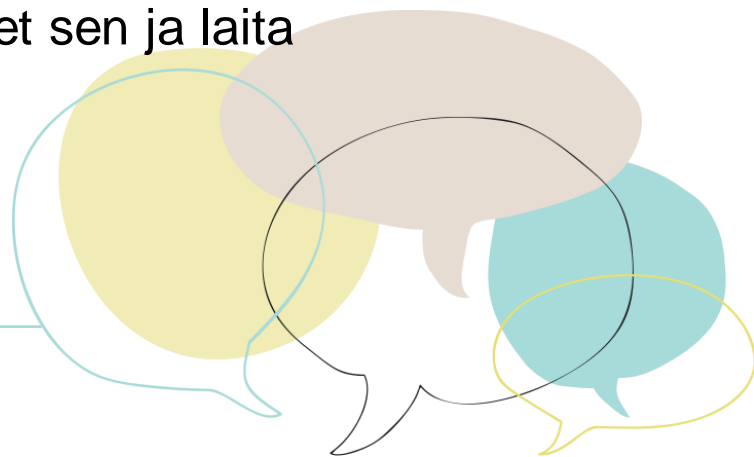
Syitä vetkuttelun taustalla

- Perfektionismi
- Itseluottamuksen puute, matalat onnistumisodotukset
- Voimakas itsekritiikki



Säästä muistiasi to do- listalla

- Kirjoita ylös hoidettavat asiat – vapautat tilaa työmuististasi
- Varaa aikaa listan tarkistamiselle säännöllisesti:
 - Hoidatko asian nyt, myöhemmin vai et ollenkaan
 - Tee heti asiat, jotka vievät korkeintaan 2 min
 - Jos asia vie kauemmin, päätä milloin teet sen ja laita kalenteriisi



Ohjeet palautustehtävään löytyy kurssin MyCourses-sivulta:

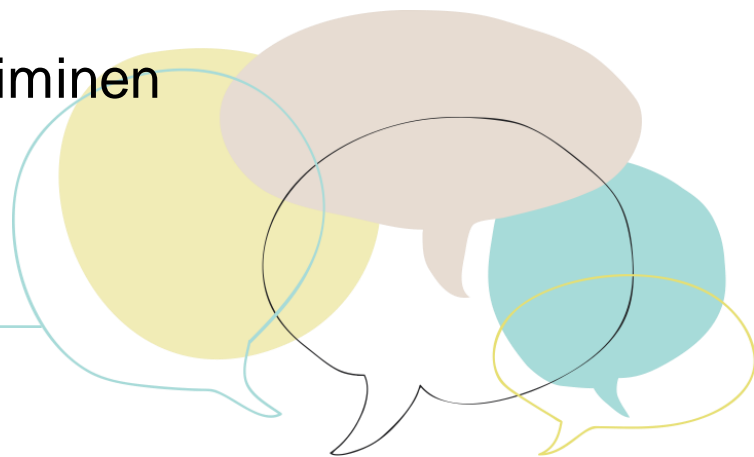
[Course: CHEM-A1000 - Korkeakouluopiskelijan ABC, Luento-opetus, 28.8.2023-22.5.2024, Topic: Ajankäytön hallinta \(aalto.fi\)](#)



Mihin käytät aikaasi?

Mieti ja kirjoita ylös mitä kaikkia sitoumuksia sinulla tällä hetkellä on, esim.

- Opiskelu, kurssit
- Työ
- Harrastukset
- Ihmissuhteet
- Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Arjen sujumiseen liittyvät asiat



Miten priorisoida?

A-kategoria:

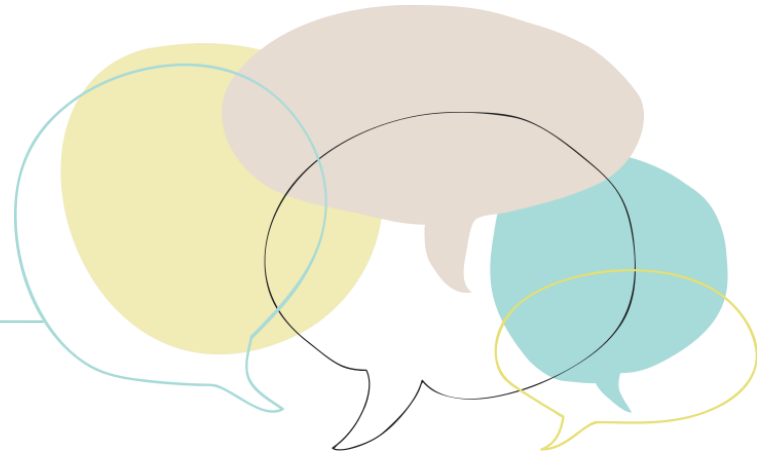
- Tärkeimmät asiat
- Paljon aikaa ja energiaa

B-kategoria:

- Päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat
- Vähemmän aikaa ja energiaa

C-kategoria:

- Kaikki muu
- Tee, jos on aikaa

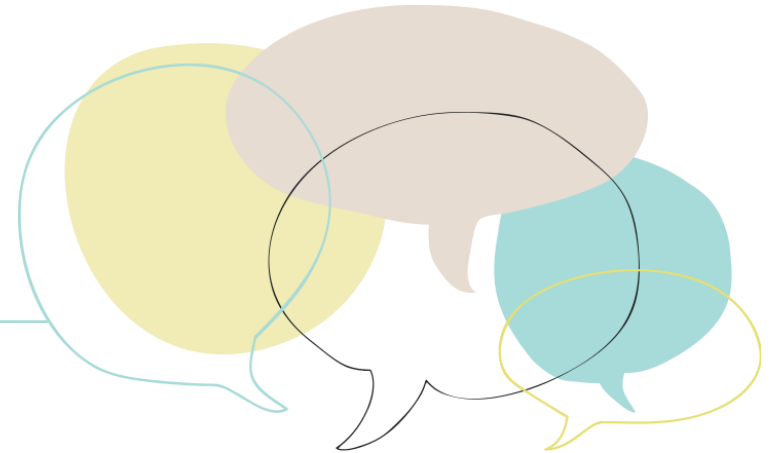


Konkretisoi A-kategorian asiat / tavoitteet tehtäviksi

- **Konkretisoi tavoitteesi: mitä pitää tehdä, jotta saavutan tavoitteet**

- Esim. tavoitteena päästä läpi tentistä, tehtäviä voivat olla:

- Materiaalin lukeminen
- Muistiinpanojen tekeminen
- Laskutehtävien laskeminen



Riittämätön vastaus (älä palauta tällaista vastausta, jos haluat kurssista läpi):

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X

Kurssi Y

Kurssi W

Ok vastaus (tämän tapaisen vastauksen voit jo lähettää):

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Luennot
- Laskarit

Kurssi Y:

- Luennot
- Esseen kirjoitusta
- Ryhmätyötä eteenpäin

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen
- Lue kokeeseen

Erinomainen vastaus (tämä hyödyttää sinua itseäsi eniten!)

Tavoitteeni ja tehtäväni tällä viikolla:

Kurssi X:

- Valmistaudun luennolle lukemalla pp:t
- Luennoilla käyminen (2 x3 h)
- Tutustun laskareihin etukäteen
- Teen 3 laskaritehtävää

Kurssi Y:

- Valmistaudun luennolle lukemalla viime viikon matskut kertauksena
- Luennoilla käyminen (1 x 4h)
- Esseen johdannon kirjoitusta (vie n. 4 h)
- Esseetä varten artikkeleiden etsimistä
- Ryhmätyötapaamista varten oman osuuden kirjoittamista
- Ryhmätyötapaaminen pe klo 16

Kurssi W:

- Nettiluennon katsominen (2 h)
- Nettiluennosta muistiinpanojen tekeminen
- Käyn vilkaisemassa nettiluennon tehtävät MyCoursesista (en vielä aloita tehtäviä)
- Luen kokeeseen ekasta kirjasta sivut 100-140 tällä viikolla (vie n. 3 h)

VIIKKO-OHJELMA		MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VIIKKO:								
TAVOITTEET	TEHTÄVÄT	PÄIVÄN PÄÄASIAT						
1) Valitse viikon tärkeät tavoitte et		4) Jaa tavoitteet viikon ajalle, max. 3 pääasiaa / päivä						
	3) Jaa	8	8	8	8	8	8	8
		9	9	9	9	9	9	9
	tavoitteet	10	10	10	10	10	10	10
		11	11	11	11	11	11	11
	osatehtä-	12	12	12	12	12	12	12
	viksi	13	13	13	13	13	13	13
		14	14	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15	15	15	
	16	16	16	16	16	16	16	
	17	17	17	17	17	17	17	
2) Muista myös hyvinvointi!		18	18	18	18	18	18	18
		Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta	Ilta

5) Aikatauluta muu elämä huomioiden!

Tukea opiskelijan pohdintoihin

TUKEA OPINTOJEN SUUNNITTELUUN JA OPINTOJEN AIKAIISIIN VALINTOIHIIN

HOPS-kysymykset

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori/suunnittelija

Akateeminen ohjaaja
Vaihtokoordinaattori
Kursmien opettajat
Opinto-ohjaaja

Starting Point ja opiskelijapalvelupisteet
Harjoittelutuki
Henkilökohtaiset opintojärjestelyt
Tutor /Isohenkilö



TUKEA OPISKELUHYVINVOINTIIN

Henkilökohtaiset opintojärjestelyt
Opintoasiainpäällikkö
Tutor/Isohenkilö

Starting Point of Wellbeing

Itseopiskelumateriaalit
Personal Impact -kurssit
Paras hetki päivässä -podcast

Vertaisryhmät
Työpajat
Tapahtumat

Opintopsykologi
Uraohjauspsykologi
Opinto-ohjaaja
Aalto-papit
YTHS
Unisport
AYY:n häirintäyhdyshenkilö

TUKEA URAPOHDINTOIHIIN

Akateeminen ohjaaja
Uraohjauspsykologi
Harjoittelutuki

Career Design Lab

JobTeaser
Työhaun työkalut
Työhaun neuvonta

Uramuotoilun verkkotyökalut
Uramuotoilun työpajat ja kurssit
Uratapahtumat
Uraohjaus

Mentorointiohjelma
Aalto International Talent Programme
Career Design Lab Blog
Työn tulevaisuus -MOOCit

Terveystuolto & hätä- ja kriisitilanteet

YTHS
Kunnallinen terveydenhuolto
112
Nyyti ry
HelsinkiMissio, nuorten kriisipiste
Mieli ry

Starting Point of Wellbeing (SPW)

- Ajanvaraukseton vastaanotto joka arkipäivä
- Avoimet ovet ja ilmaista kahvia kerran viikossa 😊
- Kandikeskus Y199c



Hyvinvointia tukeva toiminta koottu [SPW verkkosivulle](#). Tutustu materiaaleihin ja ryhmiin.



Drop-in vastaanotto

(kevät 2024 samankaltainen, ajat päivitetään verkkosivulle)

Aikataulu 5.9.-15.12.2023

Ma	Ti	Ke	To	Pe
			9.15-10.00 <u>Doctoral Q&A</u>	
10-11.30 RYHMÄ: <u>Thesis and Tomatoes</u> Tukea opinnäytetyötä tekeville	10-11 ONLINE DROP-IN: Opinto-ja uraohjauspsykologit (chat/video).	10-11 ONLINE DROP-IN: Opinto-ja uraohjauspsykologit (chat/video).	10-11 ONLINE DROP-IN: Opinto-ja uraohjauspsykologit (chat/video).	10-11 ONLINE DROP-IN: Opinto-ja uraohjauspsykologit (chat/video).
	12-13 Avoimet ovet (SPW-huone, Y199c)			
13-15 WALK-IN: Opinto-ja uraohjauspsykologit (SPW-huone, Y199c)	13-15 WALK-IN: Erityisopettaja (SPW-huone, Y199c)	13-15 WALK-IN: Aalto-papit (SPW-huone, Y199c)	13-15 WALK-IN: Opinto-ohjaajat (SPW-huone, Y199c)	
	15-16 WALK-IN: <u>Career Design Lab</u> (SPW-huone, Y199c)	RYHMÄ: <u>Beat the Blues</u> Tapahtumat kansainvälisille opiskelijoille ke 27.9. & ke 15.10. & ke 29.11.		



A!

Aalto-yliopisto

Kiitos!

The image features three overlapping speech bubbles on a teal background. The largest bubble is white with a yellow outline. A beige bubble is positioned above and to the right of the white one. A blue bubble is at the bottom right, partially overlapping the white and beige ones. The word 'Kiitos!' is written in large, bold, black font across the white bubble.