

A!

Aalto-yliopisto

Onnistu opiskelussa – ajankäyttö sujuunaan



CHEM A-1000 Korkeakouluopiskelijan ABC 2022-2023

10.1.2023

Aallon opintopsykologit

Millaisia taitoja yliopisto-opiskelussa tarvitsee?

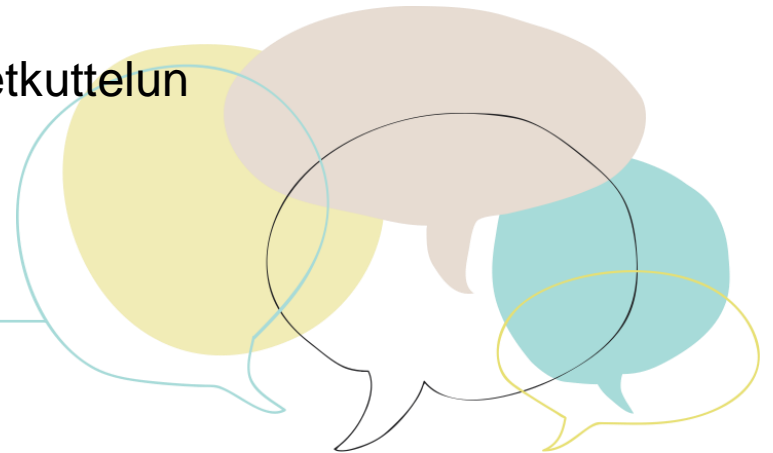
Miten opinnot Aallossa eroavat aiemmista opinnoistasi?

- *Mitä olet huomannut tähän mennessä? Esittäydy ja juttele pari minuuttia vierustoverin kanssa.*



Mikä vaikuttaa opintomenestykseen?

1. Aiempi opintomenestys, itseluottamus oppijana
2. Motivaatio onnistua
3. Tunteiden säätelytaidot
4. Taito säädellä opiskelutapaa
5. 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



Millainen asenne sinulla on 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

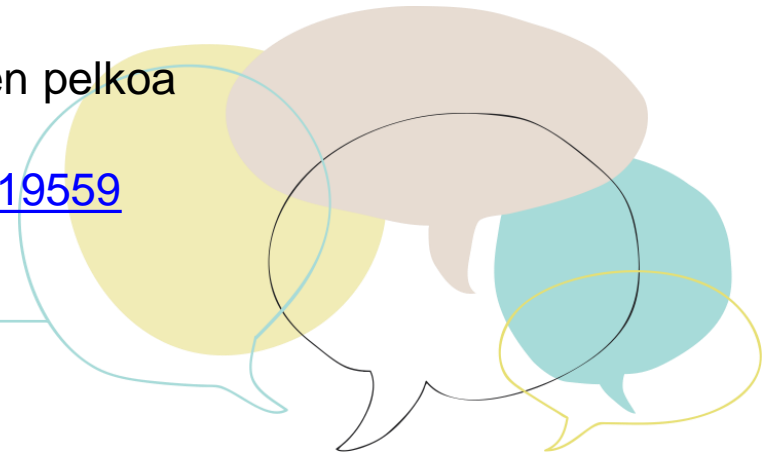
- Inspiroituu

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

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



A!

Aalto-yliopisto

Itsensä johtaminen

The background features several overlapping speech bubbles. A white bubble is on the left, a beige bubble is at the top, and a blue bubble is at the bottom right. A yellow circle overlaps the white bubble. A black outline of a speech bubble is also present, overlapping the beige and blue bubbles.

Itsensä johtaminen

1. Energiatason ylläpito

- *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*

2. Energian suuntaaminen

- *Priorisointi*

3. Toimiva aikatauluttaminen

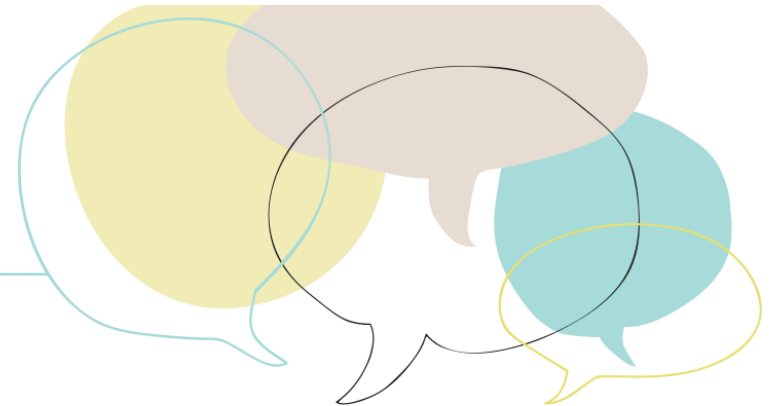
4. Tavoitteiden asettaminen ja niissä pysyminen

TASKS IN CALENDER
1 Month

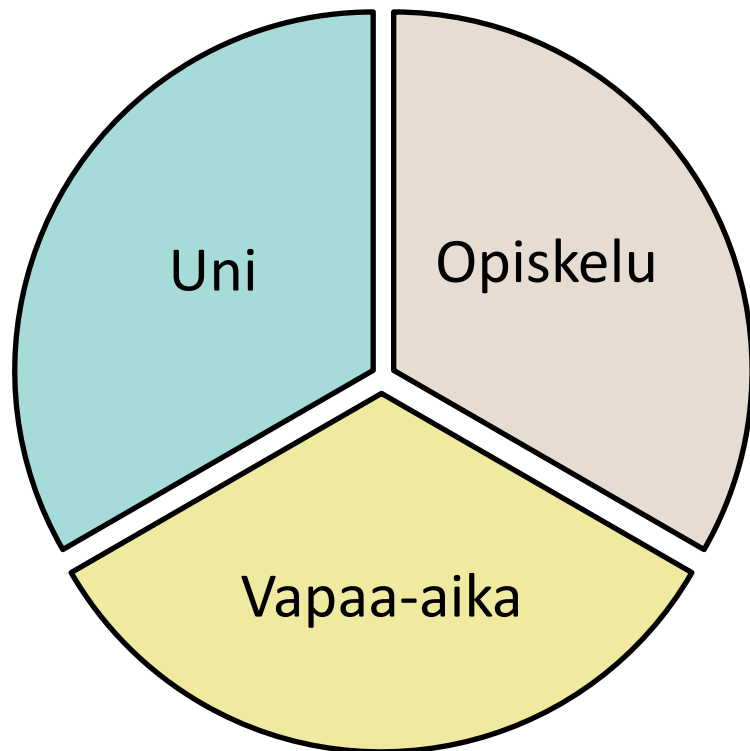
April 2022

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
WEEK 2		Tekniikka ja kuvauspaikka?					
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
WEEK 4		Editointi.					
WEEK 5			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. Energitason ylläpito

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



2. Miksi ajankäyttöä kannattaa suunnitella?

[Rocks, Pebbles and Sand Story - YouTube](#)



Aikamatriisi

	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, puheluista, chattailu, keskeytykset	<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none">- toisarvoiset tehtävät- aikavarkaat- nettisurffailu

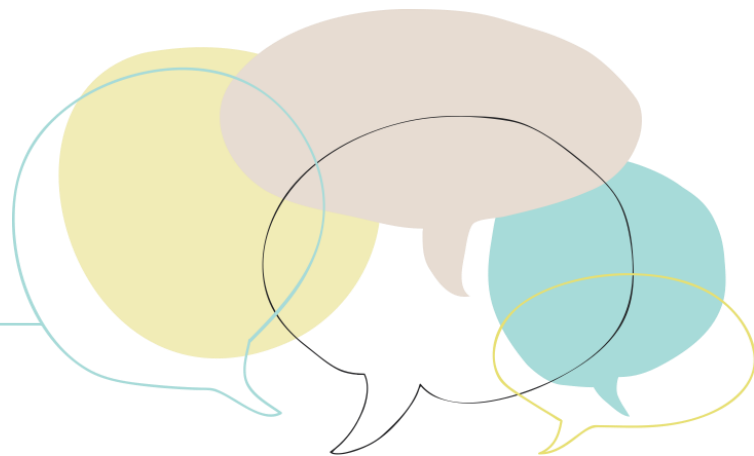
3. Miksi ajankäyttöä kannattaa tarkastella ja aikatauluttamista harjoitella?

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



Ohjeet palautustehtävään löytyy kurssin MyCourses-sivulta:

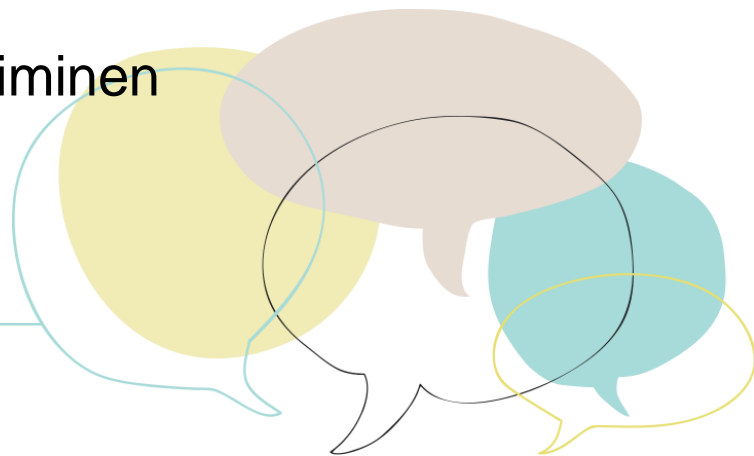
[Course: CHEM-A1000 - Korkeakouluopiskelijan ABC, Luento-opetus, 29.8.2022-16.5.2023, Topic: Ajankäytön hallinta \(aalto.fi\)](#)



Mihin käytät aikaasi viikoittain?

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:

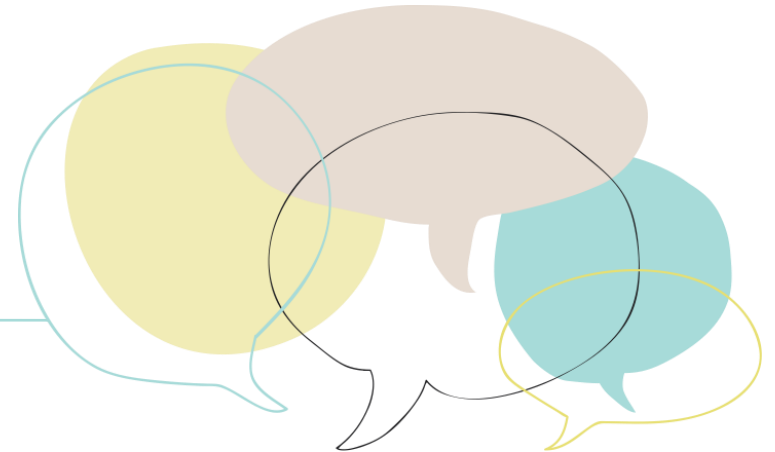
- Tärkeimmät asiat
- Paljon aikaa ja energiaa

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



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



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!

Tehtävän avulla opit, onko sinulla ajanhallinnan kompastuskiviä

- Onko sinulla selvät prioriteetit vai liikaa sitoumuksia?
- Huomaatko aikavarkaita?
- Yritätkö tehdä montaa asiaa yhtä aikaa?
- Vetkutteletko?
- Muistatko varata aikaa palautumiselle?



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



Palveluita opiskeluhyvinvoinnin tueksi

- Starting Point of Wellbeing:

Starting Point of Wellbeing | Aalto-yliopisto

- Opintopsykologien kurssit, työpajat ja itseopiskelumateriaalit:

Hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevat ryhmät, työpajat ja verkkomateriaalit | Aalto-yliopisto

- Opinto- ja uraohjauspsykologin yksilöohjaus:

Opintopsykologien ja uraohjauspsykologien yksilöohjaus | Aalto-yliopisto

- Paras hetki päivässä- podcast:

Paras hetki päivässä -podcastit | Aalto-yliopisto



A!

Aalto-yliopisto

Kiitos!

