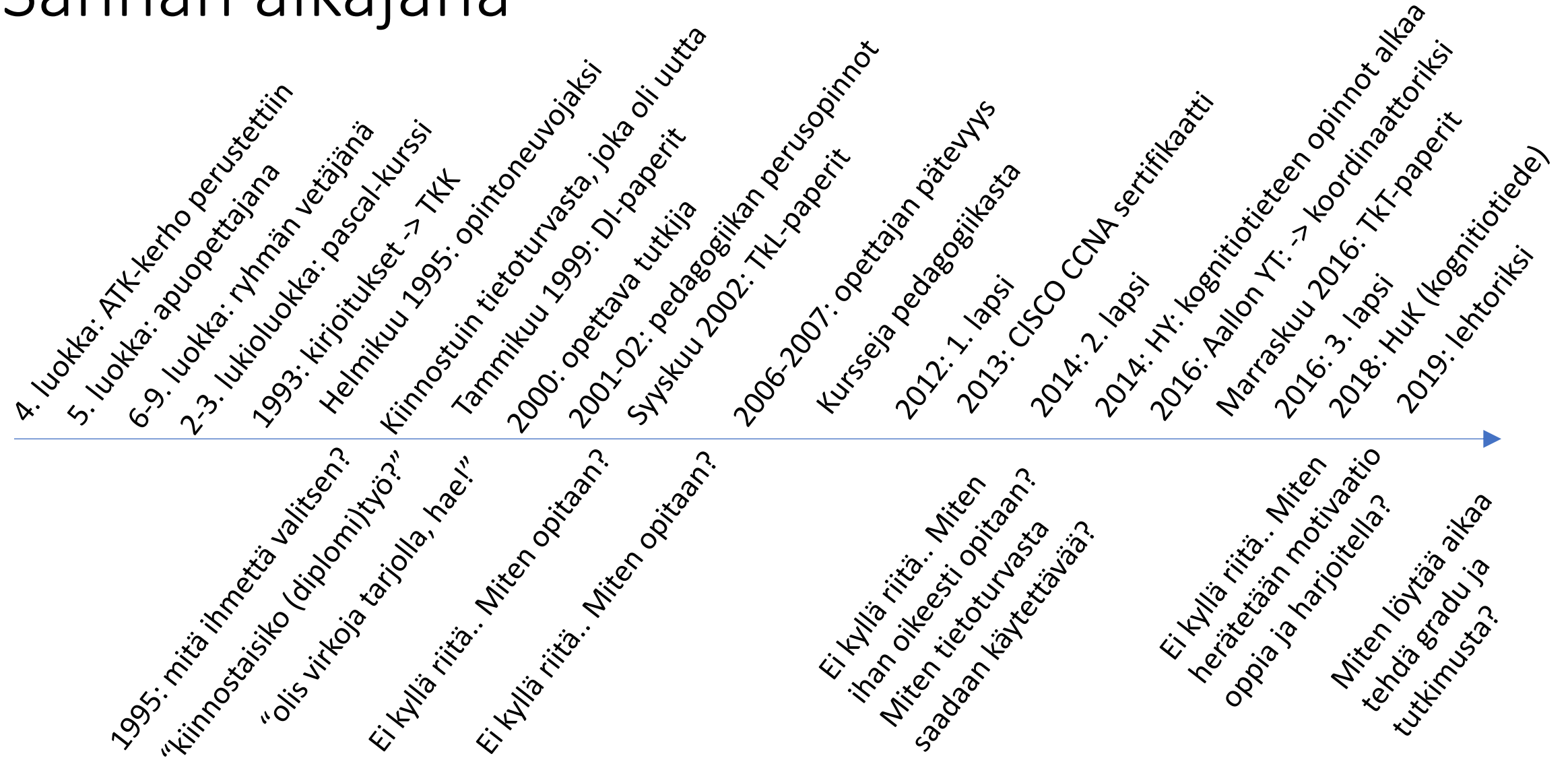


Sannan aikajana



1) Motivaatio on tärkeä

- Tilannekohtainen motivaatio voi muuttua sisäistetyksi ja edelleen sisäiseksi motivaatioksi
- Sisäisen motivation avulla harjoitteluun jaksaa panostaa
 - Osaamisen kehittymisestä vapautunut aika voidaan käyttää seuraavan tason saavuttamiseen eli opetella aina lisää samaa
- Jos jokin asia on epämotivoivaa, sen voi silti oppia, kun keksii sille edes jonkin yhtymäkohdan johonkin itseä kiinnostavaan
 - Kysykää opettajilta, miksi kurssi on valittu olemaan pakollinen osa tutkintoanne
 - Haastakaa opettajia keksimään käytännön esimerkkejä, jotka toimivat motivation lähteenä

Deci, E. & Ryan, R. (2014). Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Context: An Overview of Self-Determination Theory. *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford Uni. Press.

2) Anna itsellesi aikaa oppimiselle

- Aikatauluta päiväsi – älä tingi mistään, ainakaan unesta!
- Suunnittele myös milloin opiskelet asian
 - Viisi tuntia sirteltuna kahdelle viikolle on parempi kuin viisi tuntia yhteen pötköön – yöunen aikana tiedot ja taidot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin
 - Kertaa ja palaa aikaisempiin, jo oppimiisi tietoihin ja taitoihin (mutta ei heti oppimisen jälkeen)
- Aloita ajoissa ja vältä jahkailua
 - Muodosta konkreettinen aikomus tekemisellesi
- Vaihtelee aiheiden välillä (varovasti, ettei sotkeudu)
 - Kytke asioita yli aiherajojen Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.
Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.

3) Testaa itseäsi

- Opiskeltuasi kysele itseltäsi, mitä osaat
 - Näin luot itsellesi vihjeitä, joiden avulla pääset oppimaasi käsiksi
- Käytä vanhoja tenttejä tai tehtäviä
 - www.tenttiarkisto.fi
- Tee kavereille testejä ja pyydä heitä tekemään testejä sinulle

Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.

4) Käytä oppimaasi

- Yhdistele asioita keskenään, ja omiin kokemuksiin ja muistoihin
- Kerää esimerkkejä
 - Ne antavat konkreettista tietoa hyödyllisyydestä
 - Mieti, miten esimerkit soveltavat taustalla olevaa ideaa
 - Keskustele muiden kanssa hyödyistä ja haitoista
- Yhdistele visuaalista ja sanallista tietoa
 - Piirrä itse tai yhdessä muiden kanssa

McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *J Educational Psychol*, 88, 508-519.

Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research*, 55, 227-268.

Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*, 27, 483-504.

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452

5) Stressistä ja ahdistuksesta

- Pieni määrä stressiä auttaa keskittymään ja saamaan aikaiseksi
- Kun ajattelet hallitsevasi stressiä, et ahdistu
 - Mahdollisuus vaikuttaa omaan tekemiseen ja omaan aikataulutukseen
- Epäonnistumisten käsittely
 - Oliko syy omassa toiminnassa, tilanteessa, vai jossain muussa

Bandura, A. (1994) Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press (URL: <https://www.uky.edu/eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>)

Baumgardner S. & Crothers, M. (2014). *Positive Psychology*. Pearson.

6) Terveistä elintavoista

- Aivoilla ei ole energiavarastoa, suora riippuvuus verensokerin tasosta
 - Säännöllinen ruokailu
 - Ravintosuositukset
- Aivot tallentavat tiedot ja taidot pitkäkestoiseen muistiin yöunen aikana
 - Keskimäärin 7-9 tuntia yössä, alkuyön syvä uni tarpeellista
 - Ei korvattavissa päiväunilla
- Liikunta ennen oppimishetkeä parantaa aivojen verenkiertoa
 - Lisää myös dopamiinituotantoa, mikä auttaa keskittymään ja oppimaan

Huotilainen M. (2019) *Näin aivot oppivat*. PS-kustannus.

7) Teen itse, opin itse

- Oikotietä ei ole
- Jos jokin tehtävä on määritelty yksilötyöksi, tee se itse
 - Apua saa kysyä myös kavereiltakin, mutta toisen ratkaisua ei saa kopioida, eikä omaa ratkaisuaan kannata suoraan näyttää muille
- Eettiset ohjeet:
 - Opettaja ottaa yhteyttä, ja pyytää selitystä, mutta tapauksen tutkii koulun opintoasiain päällikkö.
 - Jos on harjoittanut vilppiä, suoritus hylätään.
 - Parempi pyytää apua kurssihenkilökunnalta etukäteen, jos ei tiedä miten toimia
 - <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=1183861>