

# A!

Aalto-yliopisto

# Onnistu opiskelussa – ajankäyttö sujuunaan

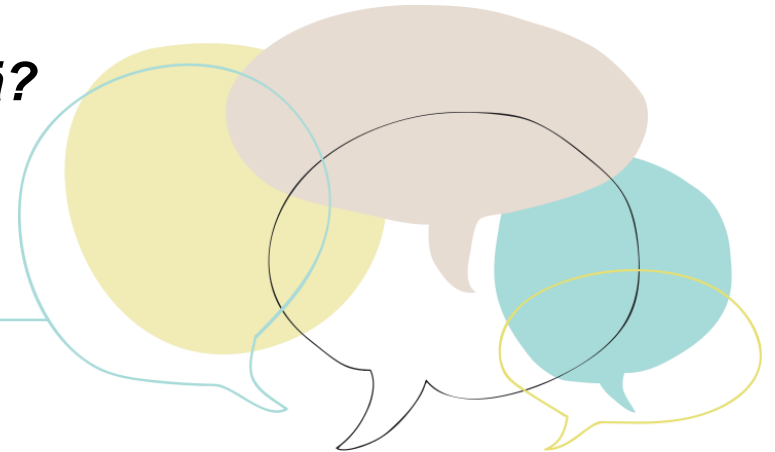
*ELEC Johdatus opiskeluun sähkötekniikan  
kandidaattiohjelmassa 29.10.2019*

*Aallon opintopsykologit*

**Millaisia taitoja yliopisto-  
opiskelussa tarvitsee?**

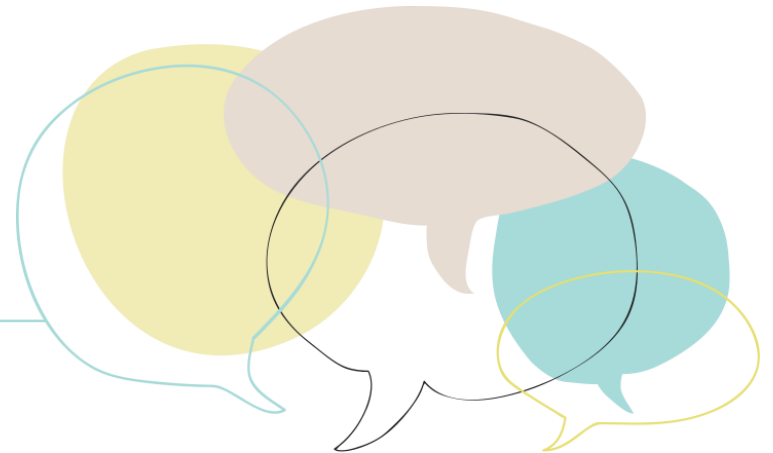
**Miten opinnot Aallossa eroavat  
aiemmista opinnoistasi?**

- *Mitä olet huomannut tähän mennessä?*



# Mikä vaikuttaa opintomenestykseen?

- 1. Aiempi opintomenestys, itsetuottamus oppijana**
- 2. Motivaatio onnistua**
3. Tunteiden säätelytaidot
4. Taito säädellä opiskelutapaa
5. Ajanhallinnan ja aikaansaamisen taidot (vetkuttelun välttäminen)



# Miten lähestyt oppimista?

## Syväsuuntautunut

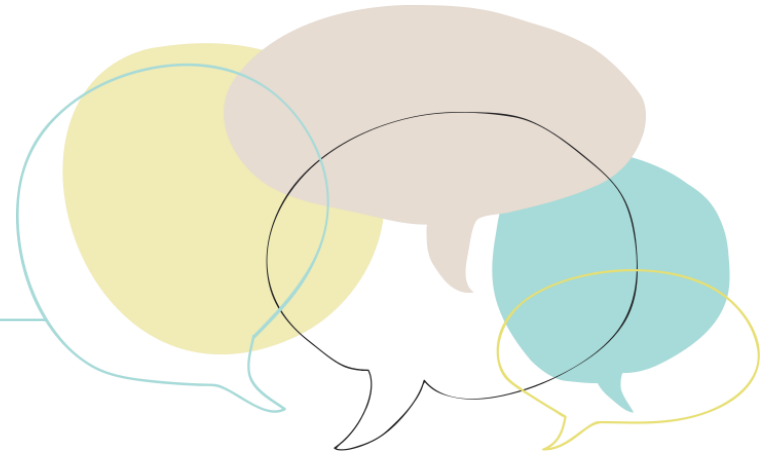
- Tavoitteena ymmärtää kunnolla
- Tiedon yhdistely kokonaisuuksiksi

## Pintasuuntautunut

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

## Systemaattinen

- Tietoisuus arviointikriteereistä
- Suunnittelu, ajanhallinta



# Millaiset onnistumisodotukset sinulla on?

## Optimistinen strategia

- Positiiviset odotukset aiempien hyvien kokemusten perusteella
- Johtaa usein aktiiviseen tekemiseen ja siten onnistumisiin

## Defensiivis-pessimistinen strategia

- Defensiivisen matalat odotukset
- Johtaa usein onnistumisiin, mutta paljon stressiä

## Itseä vahingoittava strategia

- Epäonnistumisen pelko, tehtävän kannalta epärelevanttia toimintaa, jolla luodaan valmiiksi selitys epäonnistumiselle
- Akateeminen alisuoriutuminen



# Yhdessä opiskelu

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



# 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>



# Itsensä johtaminen

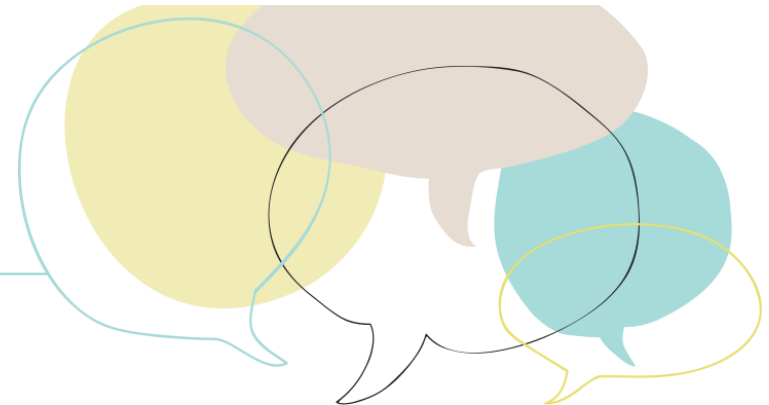
- Tavoitteiden asettaminen
- Energian suuntaaminen
  - *Priorisointi*
- Ajanhallinta
- Energiatason ylläpito
  - *Mistä saat fyysistä ja psyykkistä energiaa*

TASKS IN CALENDER  
1 Month

April 2022

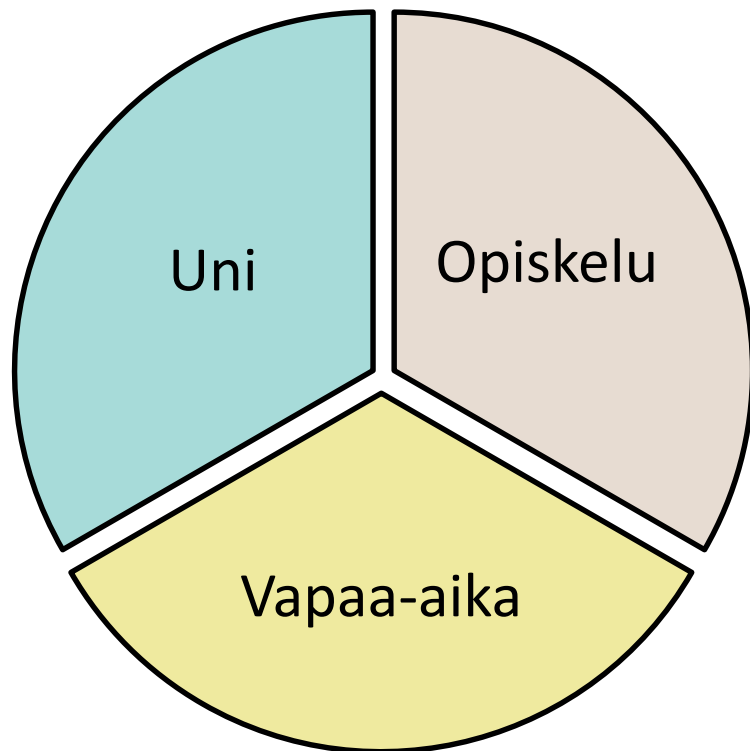
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
WEEK 1		Käsikirjoitus					
		1	2	3	4	5	6
WEEK 2	Tekniikka ja kuvauspaikka?						
		8	9	10	11	12	13
WEEK 3						Treenit ja kuvaus	
	14	15	16	17	18	19	20
WEEK 4	Editointi.						
	21	22	23	24	25	26	27
WEEK 5			ESITYS <sub>30</sub>				
	28	29	30				

**A?** Aalto-yliopisto





# Paljonko opiskelu vie aikaa?



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

1 opintopiste = 27h  
opiskelijan työtä

60 opintopistettä = 1600 h

1 lukuvuosi = 35 viikkoa =  
45 h/viikko



# Palautuminen edellyttää aikaa

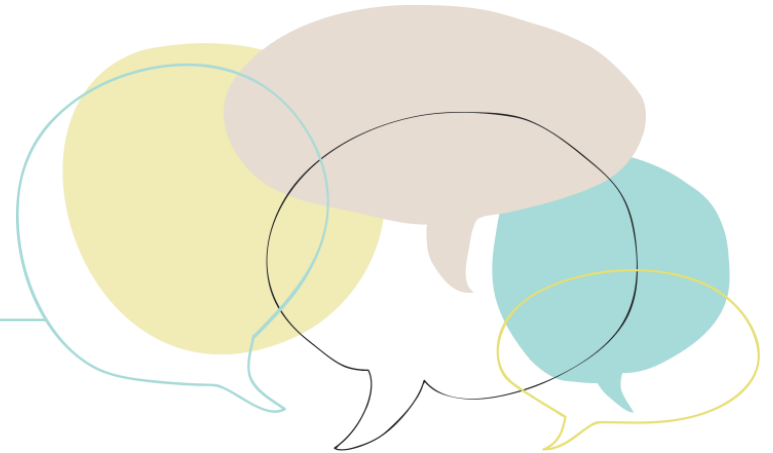
**Psykologisen palautumisen neljä elementtiä:**

- **Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta**
- **Rentoutuminen**
- **Taidonhallinta, uuden oppiminen**
- **Kontrolli vapaa-ajan käytöstä**



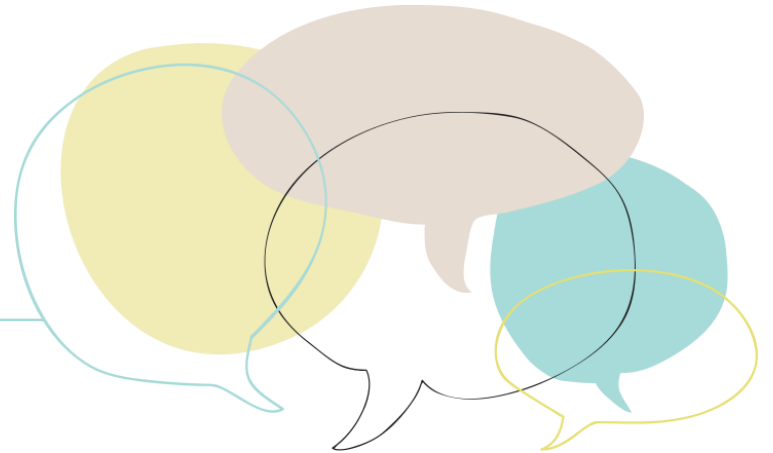
# Käytätkö aikaa mielekkäästi?

- **Stressiä aiheuttavat usein**
  - **Keskeneräiset asiat**
  - **Sitoutuminen liian moneen asiaan**
  - **Ajan käyttäminen ei-tärkeisiin asioihin**
- **Miten priorisoi aikaasi?**



**Onko jo aika?**

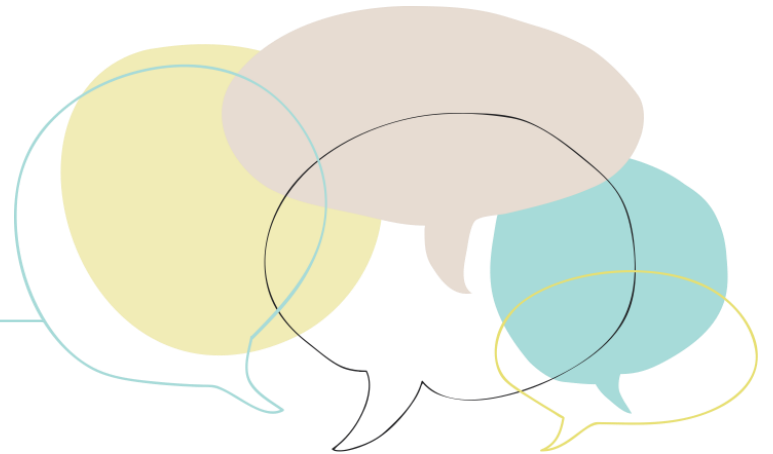
**<https://vimeo.com/97442277>**



# Aikamatriisi

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

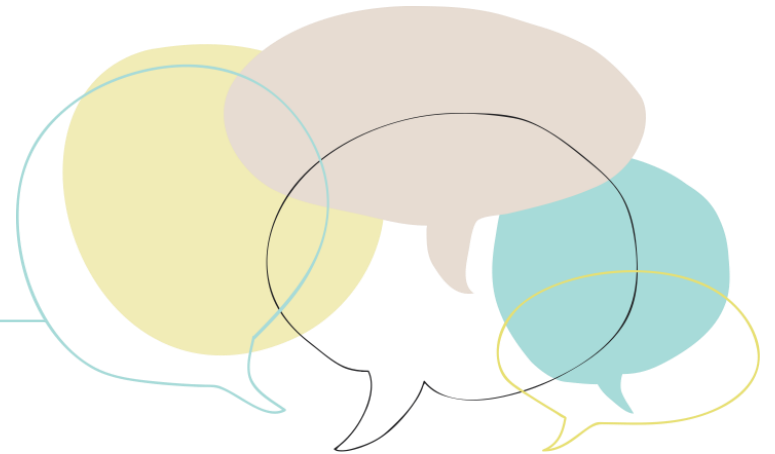
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=24600&section=2>



# Mihin olet sitoutunut?

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

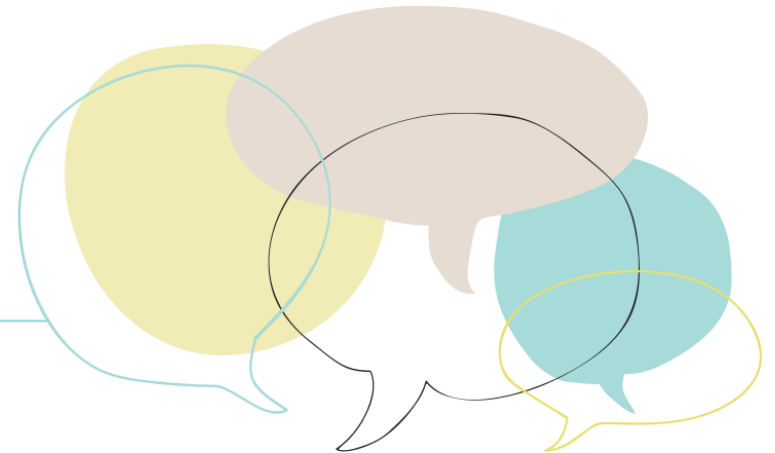
- Opiskelu, kurssit
- Työ
- Harrastukset
- Ihmissuhteet
- Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Arjen sujumiseen liittyvät asiat



# Energian suuntaaminen

Tarkastele tämän viikon aikatauluasi:

- Onko sinulla selvät prioriteetit?
- Huomaatko aikavarkaita?
- Teetkö montaa asiaa yhtäaikaan?





# Miten priorisoida?

A-kategoria: tärkeimmät asiat

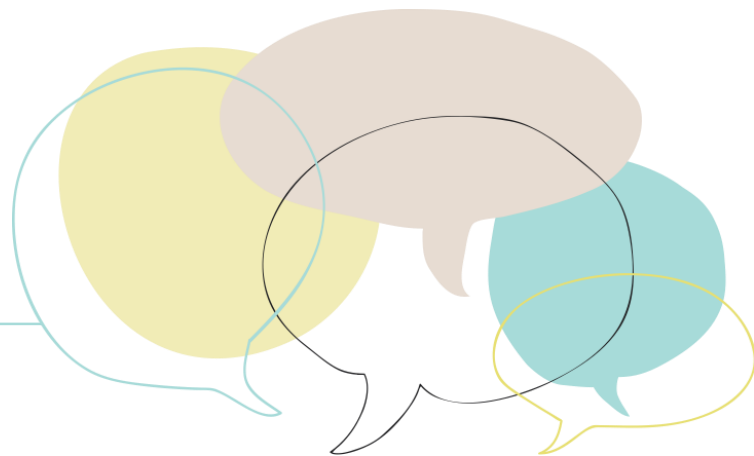
– Paljon aikaa ja energiaa

B-kategoria: päivittäiset rutiinit ja kiinnostavat, mutta ei kovin tärkeät asiat

– Vähemmän aikaa ja energiaa

C-kategoria: kaikki muu

– Tee, jos on aikaa



# Konkretisoi tärkeät 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**
- **Kirjoita tehtävät kalenteriin / viikkosuunnitelmaan**





# What's a good goal?

Set SMART goals:

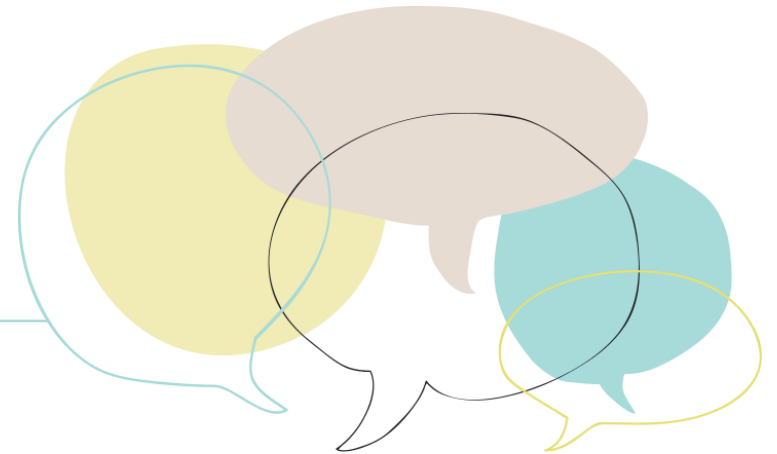
**S**pecific

**M**easurable

**A**ttainable

**R**elevant

**T**ime-bound



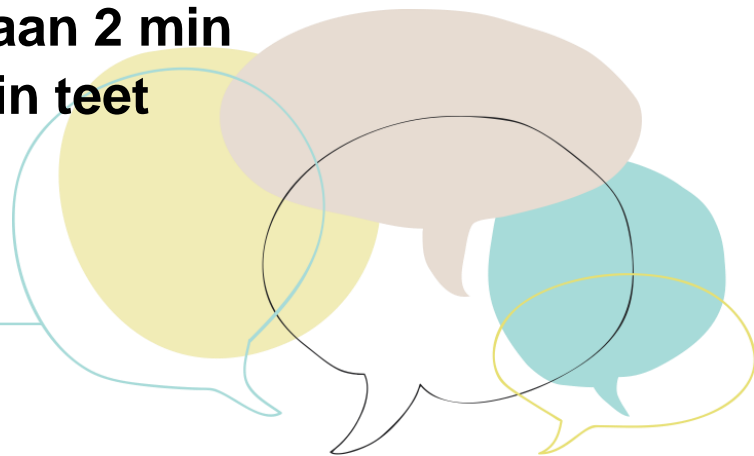
---

**A!**

Aalto-yliopisto

# Säästä muistiasi

- Kirjoita ylös hoidettavat asiat – vapautat tilaa työmuististasi
- Muista tarkistaa tehtävälisteri 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
- Priorisoi tärkeät jutut!

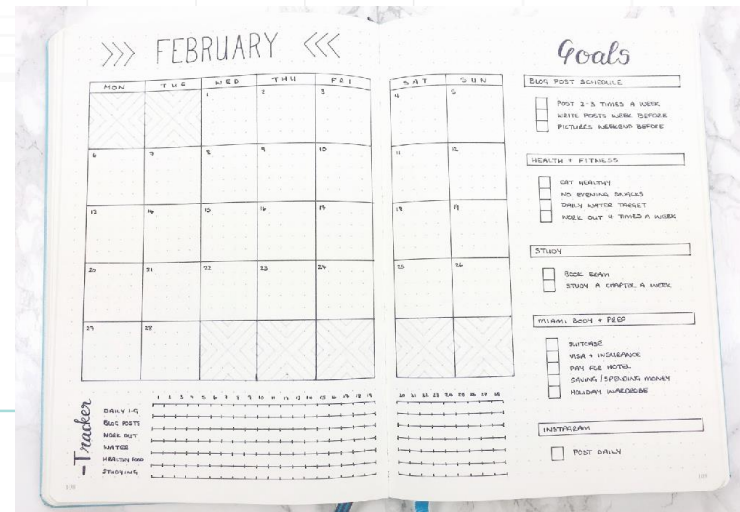


# Ajanhallinta käytäntöön?

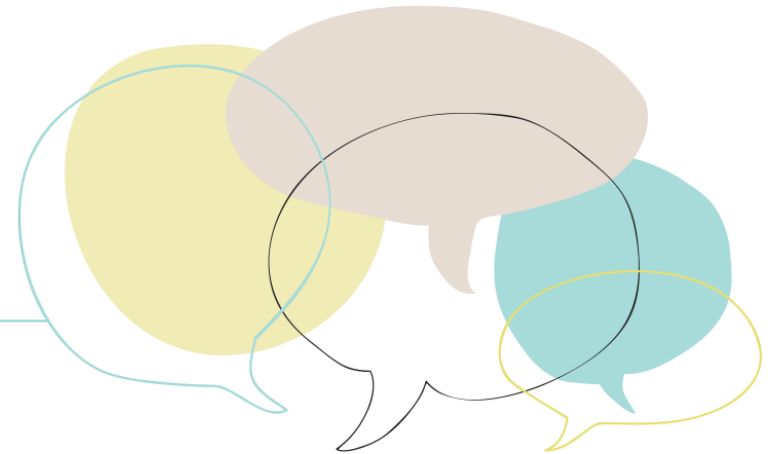
- Käytä valitsemaasi kalenteria (sähköistä tai paperista)
- Toteuta tehtävien priorisointia ja To do-listaa myös kalenterissa!
- Muista myös varata itsellesi kalenteriin aikaa itsenäiselle opiskelulle, projektitoille ja muulle itse aikatauluttamallesi tehtävälle

WEEK 1 30 Oct - 5 Nov, 2016

Sun 10/30	Mon 10/31	Tue 11/1	Wed 11/2	Thu 11/3	Fri 11/4	Sat 11/5
Autumn Half Term	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2	English 09:00 - 10:30 English 76, Main Block	Computing 09:00 - 10:30 Computing 1, Building A2		Maths: Mechanics 09:00 - 10:30 Mathematics 3, Maths A	
	English 10:45 - 12:15 English 76, Main Block		Physics 10:45 - 12:15 Physics 2, Sciences A	Maths: Mechanics 10:45 - 12:15 Mathematics 3, Maths A	Computing 10:45 - 12:15 Computing 1, Building A2	
	Computing 13:05 - 14:35 Computing 1, Building A2	Physics 13:05 - 14:35 Physics 2, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	Electronics 13:05 - 14:35 Electronics 3, Sciences A	English 13:05 - 14:35 English 76, Main Block	
	Electronics 14:45 - 16:15 Electronics 3, Sciences A	Maths: Mechanics 14:45 - 16:15 Mathematics 3, Maths A		Physics 14:45 - 16:15 Physics 2, Sciences A		



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



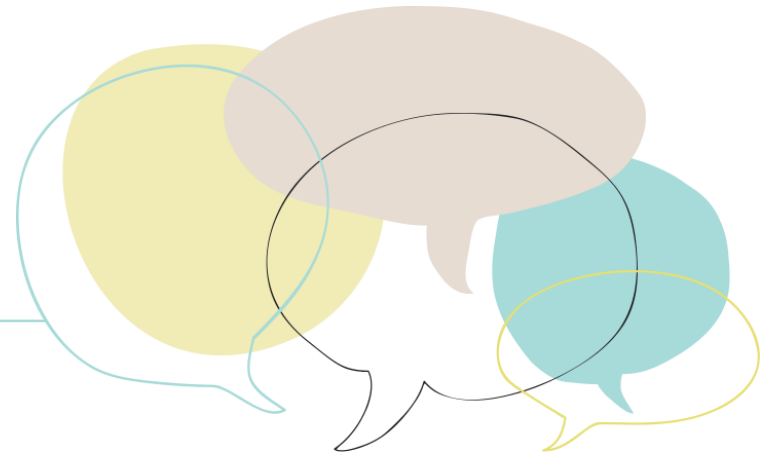
# Vetkuttelu

## 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





# Opiskelutaidot

- **Opiskelutaidot:** <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelutaidot>
- Monenlaiset oppijat:
- <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Monenlaiset+oppijat>
- Oppimistyylytesti:
- <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/>
- MANAGE YOUR ENERGY, NOT YOUR TIME
- <https://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time>
- GETTING THINGS DONE (TIME MANAGEMENT)
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qo7vUdKTlhk>

# Opintopsykologipalvelut

Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:

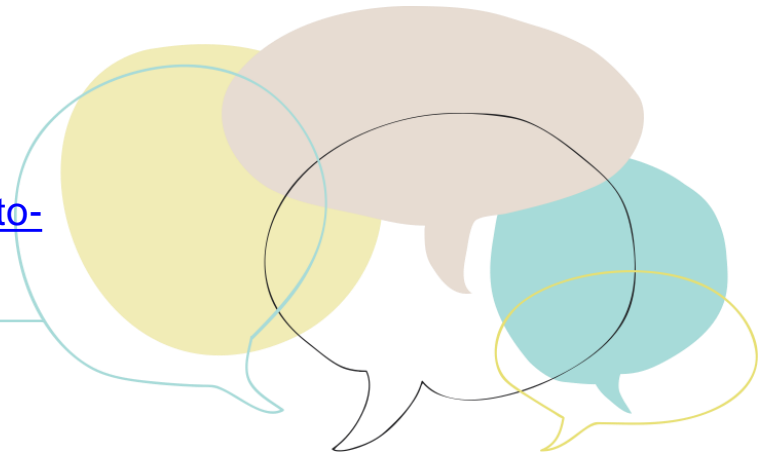
- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Ajanvaraus sähköpostilla

Tapaamiskertoja 1-5 (45 min kerta)

Luottamuksellista ja maksutonta

Lisätiedot Intossa: <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto+ja+uraohjauspsykologit>



# Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- Arkisin klo 9-15 ilman ajanvarausta
- Huone Y199c, Otakaari 1



**Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsykologien, Aalto-pappien, UniSportin ja AYY:n palveluihin!**

[bit.ly/wellbeingAalto](https://bit.ly/wellbeingAalto)