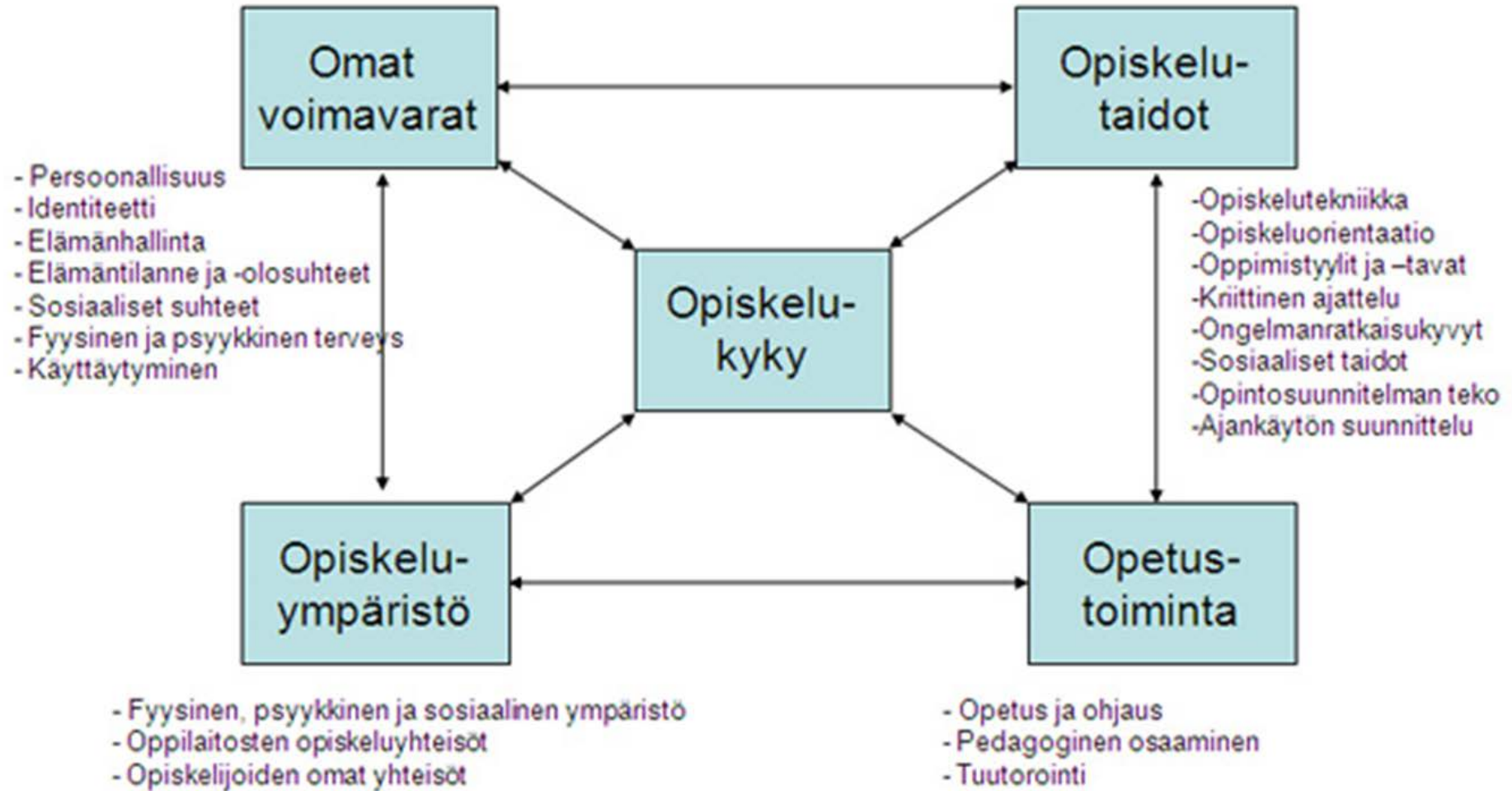


Omat voimavarat

Päivi Laakkonen

OPISELUKYKYMALLI



OMAT VOIMAVARAT

- Opiskelukyvyn osana, hyvinvoinnin
näkökulmasta -

Elämänhallinta

Elämäntilanne

Sosiaaliset suhteet

Fyysinen ja psyykinen terveys

ELÄMÄNHALLINTA

- ▶ Ajankäyttö
- ▶ Arjenhallinta
- ▶ Stressinhallinta
- ▶ Oman opiskelun johtaminen
- ▶ Vapaa-aika / opiskeluaika
- ▶ Hallinnan tunne
- ▶ Elämänhallinnan haasteet
- ▶ Elämänhallinnan tukeminen

ELÄMÄNTILANNE

- ▶ Tukeeko elämäntilanne opiskelua?
- ▶ Voinko keskittyä opiskeluun?
- ▶ Elämisen olosuhteet
- ▶ Haasteet elämäntilanteessa
- ▶ Elämäntilanteen tukeminen

SOSIAALISET SUHTEET

- ▶ Onko minulla sopivasti voimaa antavia ihmissuhteita?
- ▶ Olenko yksin / yksinäinen?
- ▶ Onko verkostoni minulle riittävä?
- ▶ Miten tuen opiskelijaa sosiaalisissa haasteissa?

FYYSINEN JA PSYKKINEN TERVEYS

- ▶ Onko opiskelijan terveydessä asioita, jotka vaikuttavat opiskeluun?
- ▶ Opiskelijan oma kokemus terveydestään
- ▶ Fyysisen terveyden tukeminen
- ▶ Psyykkisen terveyden tukeminen



Laakkonen Päivi + 12 • 15d

OPISKELUKYKY 1

Omat voimavarat

Hyvä hygienia

Monipuolinen & Säännöllinen ruokavalio

Harrastuksissa hankitut tiedot ja taidot

Säännöllinen rytmi elämässä

Mukava opiskeluympäristö

Keskittyminen yksin työskennellessä

Pitkä koulumatka voi haitata opiskelua

Vertaistuki

Lähipiiri tukee

Autoilu

Etaopiskelussa jännittää lyöttykö tarpeeksi itsemotivaatiota

Pitkittynyt ahdistuneisuus haittaa opiskelua.

Työelämässä olen oppinut hyvän työrytmin

Säännöllinen unirytmii

Läsnäolo tukee opiskelurytmiä

perhe-elämän tuomat haasteet

Työ ja opiskelu

mielenterveyskuntoutuminen

Töiden kasaantuminen

Itsekuri/itseohjautuvuus

kannustava lähipiiri/opiskelu ympäristö

Sais nukuttua kunnolla

Perhe-elämän yhteensovittaminen

op

harrastusten yhteensovittaminen

Kahvin riittävyys

Talousasiat vois olla kunnossa

Sais nuukkuu kunnolla

unenlahjat

Unen riittävyys

KAhvin riittä

Haaste voimavaroissa.

Arki/perhe-elämän sovitut opiskeluihin.



Laakkonen Päivi + 10 + 15d

OPIKSELUKYKY 2

Opiskelutaidot

Soveltaa tarpeen mukaan

Opiskelun jaksottaminen ja ajan hallinta

viimetipan kiirepaineen aiheuttama stressi

Kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys kunniaan

Tehdään töitä vähän kerrassaan. Ei jätetä viime tippaan mut ei kaikkea heti alussakaan

viimetipan kiirepain

laiskuus/saamattomuus paheena

kuinka olla tekemättä tehtävänpalautuksia viime tipassa

Pitäisi opetella tekemään hommat mielummin aiemmin kuin myöhemmin

Huomion pysyminen oleellisessa

Kalenterin hallussa pito eli että työmäärän ennakkointi

V

Tunnistaa oman oppimis tyylinsä

Positiivinen viimetipan inspiraatio

lukita kalenteri opiskelua varten

K

Väyläopintojen ja perustukinnon aikatauluttaminen

Riittävästi taukoja opiskelun ohella.

työn, harrastuksien ja opintojen aikatauluttaminen

asioitten kertaaminen silloin tällöin sen sijaan että kertaa kaiken kerralla ja unohtaa viikon päästä

Lopettaa kaiken viime tippaan jättäminen



Laakkonen Päivi + 12 + 15d

OPISKELUKYKY 3

Opiskeluympäristö

Täydessä pimeydessä kynttilänvalossa majakassa. Seurana vain meri ja sen asukit.

Kirjastossa opiskelu

Ymmärtää että ei tarvitse saada kaikkea valmiiksi samoilla aivoilla. Happi on pakollista!

Varattava oma tila ja suljettava muu perhe sen ulkopuolelle

Pitkämatalaisena hankalampi osallistua

Etäopiskelijalle ryhmä jää toiselle paikkakunnalle

Mieluiten koulussa jossa opettajat lähempänä - tiukan paikan tullen kotikin käy

Hiljainen työympäristö

Viihtyisä

rento ja sopivasti vitsikäsk

Järjestelty

Näin lapsiperheessä mikä tahansa huone missä on suljettava ovi

Rauhallinen ympäristö

Pientä tausta hälyä (Esim.Kuuntelee YouTubea sateen äänen audiota)

Hyvä opiskeluympäristö

Ottaa jokaisen huomioon. Ketään ei syrjitä. Rento meininki ja hyvä fiilis.

lapsiperheessä kotoa poistuminen esim kirjastoon

Pit

Muualla kuin kotona opiskelu

Koululla opiskelu ja yhdessä opiskelu

Kotona, mukavassa ja rennossa ympäristössä.

rento ja sopivasti vitsikäskin porukka toimii parhaiten, yhteistyö

Hyvä tuoli

L

Hyvin valaistu/valoisa (vaikuttaa viireystilaan)

Hyvä työskentelyergonomia

Y

Taustamusiikkia, vaikka radio hiljasella

Kaikki huomioon ottava opiskeluympäristö, johon on helppo tulla mukaan

Hyvin ilmastoitu, pysyy hereillä



p_laakkonen + 11 • 15d

OPISKELUKYKY 4

Opetustoiminta

Keskusteleminen

Oppimalla

Monta väylää tavoittaa opettajat helposti

tekemällä oppiminen

Rytmitettyä, asioiden läpi käyminen
järjestelmällisesti, itse
kokeileminen, virheistä oppiminen

omin käsin tekeminen ja opetus
esimerkkien kautta

Loppuanalyysi Omaha työtä koskien

Tekemällä oppii!

Paljon esimerkkejä

Parhaiten opin tekemällä, yrittämällä ja
epäonnistumalla. Juttelemalla asiasta, ei
välttämättä opettajan, vaan myös ihan
vieruskaverin kanssa voi riittää.

Itsetekemällä oppii parhaiten

Hy

Soveltaa oppimaansa

Uuden asian kanssa alkuun vaikka
kädestä pitäen sen jälkeen kokeilee itse

Tukiopetusta pyydettyä tai
tarvittaessa.

Visual

osallistava opetus

Hyvä opetus

Paras tapa olisi käytäntö. Minä itse opin
paremmin kun saan tehdä asioita itse
opastuksen kanssa.

Kantapään kautta

Opettaja helposti lähestyttävä

Tallenteet

Tekemällä oppii, virheiden kautta
oppii paremmin

itse joko yksin tai ryhmässä
työskennellen.

kuunteluoppilaana keskittyminen
herpaantuu helposti

Kertaamalla aineistoa

Ei pelkkää kuuntelua vaan myös sopiva
määrä omaa tekemistä

Käytännön ja hyvien harjoitusten
kautta

Visuaalinen esimerkki ja lähtökohta
että voisi lähteä siitä sitten
helpommin soveltamaan

Opin tekemällä



Resilienssi ja tulevaisuususkko

Yhteystietoja
Yhteystietoja
Yhteystietoja

www.retu.fi