



AIKUISOPPIJAN TYÖKALUPAKKI

- Näkökulmia aikuisen oppimiseen -

Martti Välimäki

**Kehittämishankeraportti
Marraskuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Martti Välimäki	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi Aikuisoppijan työkalupakki - Näkökulmia aikuisen oppimiseen -		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) Sinikka, Blom		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Tämän kehittämishankkeen tarkoitusena oli perehtyä aikuisopiskelijan opiskeluun ja oppimaan oppimisen keinoihin. Lähtökohtana työn tekemiselle oli oma kiinnostukseni aikuisopiskelua sekä oppimista kohtaan. Pääasiassa kirjallisuudesta sekä oppilaitosten oppilaanohjauksen kotisivuilta kokoamani työkalupakki sisältää niitä keskeisiä asioita, joita aikuisopiskelija tarvitsee opinnoissaan. Tätä työkalupakkia voidaan käyttää myös runkona aikuisopiskelijan oppimistaidotkurssille. Nykyaikainen ammatillinen koulutus on sisällöltään vaativaa. Aikuisopiskelijalta vaaditaan yhä enemmän itseohjautuvuutta, sekä kyvykkyyttä suoritettua opinnoistaan. Myös motivaation merkitys korostuu opintoja suoritettaessa. Siksi sekä itseohjautuvuus että motivaatio nähtiin tarpeelliseksi ottaa esille tässä aikuisoppijan työkalupakissa. Aikuisopiskelijaryhmien heterogeenisyys ja opiskelijoiden erilaiset oppimistyyliä vaativat myös oppimisstrategioiden ja aisti- eli havaintokanavien huomioimista tämän oppikurssin sisällön rakentamisessa. Keskeisiä teemoja on myös opintojen suunnittelu, sillä ilman suunnittelua oppilas voi kokea opintieläin ajelehtimisen tunnetta. Varsinaisista oppimaan oppimisen välineistä, esille nousevat mm. lukemisen, muistiinpanojen tekemisen ja tenttiin valmistautumisen taidot. Opiskelijan henkilökohtainen jaksaminen huomioitiin myös, käsittelemällä ravinnon, liikunnan sekä unen vaikutusta oppimiseen.		
Avainsanat (asiasanat) Aikuisopiskelu, elinikäinen oppiminen, oppimaan oppiminen		
Muut tiedot		

Author(s) Martti Välimäki	Type of Publication Development project report	
	Pages 38	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title The adult students tool kit - Aspects for adult student learning -		
Degree Programme Vocational Teacher Education		
Tutor(s) Sinikka Blom		
Assigned By		
Abstract <p>The purpose of the development project is to get oriented into the adult student's studies and the different means of learning to learn skills. The point of departure to this work was my own individual interest in studying and learning.</p> <p>I have collected a kind of tool kit mainly based on the literature and the information found on student counselling home pages at various educational institutions. It consist of those principal things which are important for the adult student studies. This toolkit can also be used as a framework for providing training in learning skills courses for adult students.</p> <p>Nowadays the professional education is challenging in terms of contents. Adult students are expected to possess more and more self-guidance and abilities to complete the tasks and assignments autonomously in their studies. Moreover, motivation is of important role in the process of adult learner studies. So, therefore autonomy and motivation were considered necessary and useful to take up in this tool kit for adult learners.</p> <p>Heterogeneous adult student-groups, regarding the students' different learning styles required, in addition to learning strategies and recognition ways to be observed in building up of the course contents in this learning courses. The study plans are also among essential themes in learning, since without planing, the students can feel at their studies drifting in the way.</p> <p>The actual learning to learn tools come out, for instance, in reading techniques, note taking and preparing for the examination. The students' personal well being that influenced the studying and was observed, so the nutrition, fitness and sleeping is dealt with.</p>		
Keywords Adult studies, lifelong learning, learning to learn,		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 OPPIMINEN	4
3 AIKUISOPISKELU	6
3.1 Opiskelijan minäkuva ja itsetunto	9
3.3 Motivaatio	11
3.3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	12
3.3.2 Motivaatioon vaikuttaminen	12
4 ITSEOHJAUTUVUUS	14
5 OPPIMAAN OPPIMINEN	15
5.1 Oppimistyyli	16
5.2 Aistikanavat.....	17
5.3 Opiskelun suunnittelu	19
5.3.1 Henkilökohtainen opintosuunnitelma - HOPS	20
5.3.2 Ajankäytön suunnittelu	21
5.3.3 Tavoitteet	21
5.4 Muistiinpanot.....	22
5.4.1 Mind map - miellekartta	22
5.5 Lukeminen.....	23
5.5.1 Tietokirjallisuuden lukeminen	24
5.6 Tentit eli kuulustelut.....	26
5.6.1 Tenttiin valmistautuminen.....	27
6 OPISKELU TUKEVAT TOIMINNOT	30
6.1 Uni.....	30
6.2 Ravinto.....	31
6.3 Liikunta	32

7 POHDINTA.....33

LÄHTEET.....35

1 JOHDANTO

Aikuisopiskelusta on tullut entistä suositumpaa ja samalla myös jatkuvaa toimintaa yhteiskunnassa. Aikuisopiskelu kuuluu melkein jokaisen aikuisikäisen työelämään, osana ammatillista kehitystä joko työnantajan järjestämänä tai aikuisen omana haluna kehittää omaa tietämystään ja taitojaan. Aikaisemmin ihmiset hankkivat jonkin ammatillisen pätevyyden ja työskentelivät siinä ammatissa työuransa loppuun asti. Tuolloin työelämän muutokset ja vaatimukset eivät olleet niin nopeita kuin tänä päivänä. Nyt ihminen joutuu ammatissaan toimiakseen päivittämään tietojaan työelämän muutosten vaatimalla vauhdilla tai kokonaan uudistaa ammatillinen koulutuksensa turvatakseen kyvykkyytensä toimia työmarkkinoilla. Nykyisin ei ole ollenkaan harvinaista että eläke-ikään saavuttuaan ihmisellä on useita eri ammattitutkintoja.

Aikuisopiskelu on välttämätöntä kansantaloudellisista lähtökohdistakin ajatellen. Ylläpitääkseen kansainvälisen kilpailukyvyn Suomi tarvitsee osaavaa ja kehityskykyistä työvoimaa joka kykenee toimimaan tulevaisuuden haasteiden edessä. Selviytyminen yhä kovenevilla globaaleilla markkinoilla kasvattavat myös työntekijöille asetettavia vaatimuksia. Tänä päivänä puhutaan elämänlaajuisesta oppimisesta jolla tarkoitetaan itsensä kehittämistä laaja-alaisesti, oman luovuuden, ongelmanratkaisutaitojen ja innovatiivisuuden kehittämistä. Myös ”sisäinen yrittäjyys”-termi on usein käytössä. Sisäisellä yrittäjyydellä tarkoitetaan työntekijän aktiivista ja vastuullista otetta työhön sekä työtovereihin, aivan kuin työntekijä toimisi itse yrittäjänä.

Aikuiset ovat huomanneet opiskelun olevan helpompaa kuin nuoruusvuosina, jolloin eri syistä koulunkäynti oli pakonomaista tai silloinen elämäntilanne vaikutti opiskeluun häiritsevästi. Aikuisopiskelijoille on kertynyt työkokemusta sekä tärkeää elämäkokemusta jotka antavat pohjaa ymmärtää opiskeltavia asioita sekä asettaa niitä käytäntöön. Uusien asioiden omaksumisesta tulee helpompaa kuin nuoruusvuosien kouluajoina. Opiskeluun ryhtymisen lähtökohdat vaihtelevat yksilöittäin. Joidenkin ihmisten opiskelu on

omaehtoista ja motivaationa on kiinnostus opiskella uusia mielenkiintoisia asioita ja kehittää itseään. Toiset ovat joutuneet opintielle pakon sanelemana säilyttääkseen työpaikkansa.

Olen opiskellut omaehtoisesti aikuisiällä useita vuosia. Kiinnostus uusiin asioihin, kehittyminen ammatissa sekä mahdollisesti uuden mielenkiintoisen työtehtävän löytäminen ovat toimineet pääasiallisina motivaation lähteinä. Opiskellessani olen kaivannut jotain konkreettista apuvälinettä opiskelun tueksi, miten suunnitella opiskelua, mikä olisi hyvä tekniikka lukea tentti- ja tietokirjallisuutta, miten tehdä muistiinpanoja, kuinka valmistautua tenttiin oikein jne. Nämä henkilökohtaiset tuntemukset ovat olleet lähtökohtana tämän kehittämishankkeen alkuun saattamiselle ja näitä asioita ole tässä kehittämishankkeessa pyrkinyt avaamaan ja tuomaan esille.

Tämän ”Aikuisopiskelijan työkalupakin” tarkoitus on olla tukemassa aikuisopiskelijoita jotka ovat kiinnostuneita kehittämään osaamistaan.

2 OPPIMINEN

Ihminen on aina ollut kiinnostunut oppimaan uusia asioita. Oppiminen onkin yksi elämän jatkumisen perusedellytyksistä sillä kaikki mitä me teemme, sen olemme joskus aikaisemmin oppinut tekemään. Nyky-yhteiskunnassa oppiminen on elämänlaajuista.

Tutkimusten mukaan vauva aloittaa oppimisen jo sikiö asteella. Hän esimerkiksi tunnistaa jo syntymän jälkeen äidin puheen ja myös musiikkia jota on soitettu loppuraskauden aikana. Vauva ei siis synny tyhjänä tauluna (tabula rasa), vaan tietyn äidin ja tietyn perheen jäseneksi. (Huotilainen 2004.)

Oppiminen jatkuu eri muodoissa koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Oppimista tapahtuu myös aikuisiällä töiden, harrastusten ym. asioiden parissa. Yhteiskunta on muuttunut nopeatempoiseksi tietoyhteiskunnaksi ja se edellyttää aikuiselta työssä käyvältä ihmiseltä jatkuvaa uuden oppimista.

Työtehtävät muuttuvat ja niissä tarvittava osaaminen on päivitettävä vaadittavalle tasolle. Aikuinen valmistuukin elämänsä aikana useaan eri ammattiin ja onkin harvinaista että henkilö joka nyt valmistuu ammattiin, selviää yhdellä ammatilla läpi koko työuran.

Kasvatustieteessä kohtaa yhä useammin termin ”elinikäinen oppiminen” jossa viitataan elämän laajuiseen tietojen ja taitojen hankintaan joita ihminen tarvitsee selvitäkseen nykypäivän hektisessä elämänrytmissä. Tieteilijät mieltävät ”Elinikäinen oppiminen” termin seuraavasti, Panzar (elinikäisen oppimisen komitea 2004) määrittelee termin näin: *”Elinikäinen oppiminen on koko elämän ajan jatkuva yksilön prosessi, jossa hän yksin tai yhdessä yhteisöjensä kanssa eri tavoin hankkimaansa tietoa prosessoiden tuottaa uutta osaamista, joka voi ilmetä taitojen kehittymisenä, ymmärryksen lisääntymisenä, kykyinä tulkita asioita ja ilmiöitä sekä kykyinä suhtautua niihin uudella tavalla.”*

Hämäläinen (Opetushallitus / Eurydice –yksikkö 2003) määrittelee käsitteen seuraavasti, ” *Elinikäisen oppimisen käsite Suomessa kattaa ihmisen elinkaaren varhaislapsuudesta aina vanhuuteen asti. Elinikäistä oppimista tapahtuu sekä virallisten koulutusympäristöjen, kuten koulujen, puitteissa että epävirallisemmalla tavoilla esimerkiksi työssä oppimisen ja Internetin menetelmin.”*

Molemmissa tulkinnoissa yhteistä on oppimisen määritelmä jossa oppiminen on tullut osaksi ihmisen elämää ikään katsomatta ja itse oppimistapahtuma ei ole sidottu aikaan ja paikkaan vaan oppimista tapahtuu koululaitosten ja työyhteisöjen lisäksi vapaa-ajalla. Itse käytän tämän tyyllisestä oppimisesta nimitystä kokonaisvaltainen oppiminen jossa elämä on ”tutkimusmatka” ja oppimista tapahtuu kaikkialla matkan varrella ohjatusti tai omatoimisesti.

Oppimiskäsitys

Oppimiskäsityksellä tarkoitetaan kasvatustieteellistä näkemystä siitä, miten ihminen oppii ja millaiset opetusmenetelmät ovat tarkoituksenmukaisia. Ajan saatossa oppimiskäsitykset ovat muuttuneet ja monipuolistuneet.

Muutoksessa keskeisintä on ollut huomion siirtyminen opetuksen ohella myös oppimiseen. (Rauste - von Wright & von Wright 1997,16).

Nykyisin tunnustetaan ainakin neljä vallalla olevaa oppimiskäsitystä, jotka ilmentävät länsimaisen ajattelun eri suuntautumisvaihtoehtoja, näitä ovat behavioristinen, konstruktivistinen, kognitiivinen ja humanistinen oppimiskäsitys (Rauste - von Wright & von Wright 1997,16). Aikuisopiskelun opetusmenetelmät ja oppimistyyliin pohjautuvat eniten konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen.

Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Konstruktivistinen oppimiskäsitys ei ole yksi erillinen teoria, vaan käsittää monia eri tavoin painottuneita suuntauksia. Oppimisen lähtökohtana ovat oppijan aikaisemmat tiedot ja kokemukset sekä ongelmanratkaisutavat. Oppiminen on näiden muokkaamista, täydentämistä ja uudelleenrakentamista (=konstruointiprosessi). Lisäksi konstruktivistinen oppimiskäsitys korostaa oppijan uudelleenrakennettujen konstruktioiden toimivuuden kokeilemistä käytännössä. Oppimisen edellytyksenä on, että oppija itse ymmärtää mitä hän on esillä olevasta asiasta oppinut ja mitä ei ole oppinut, näin voidaan jatkokysymyksillä täydentää opittua. Tätä ymmärtämisen työstämistä kutsutaan nimellä ”reflektointi” jossa oppija arvioi omaa toimintaansa, aikaisempia tietoja suhteessa uusiin opittuihin tietoihin (www.uta.fi.)

3 AIKUISOPISKELU

Aikuisoppijat ovat heterogeeninen ryhmä ja heidän osaamisen on eritasoista. Heterogeenisuudesta huolimatta aikuisopiskelijan kokemusten monipuolisuus ja työelämäntuntemus antavat hyvän pohjan opinnoissa menestymiselle. Motivaatio on yleensä aikuisopiskelijalla hyvä sillä pääsääntöisesti opiskelu on vapaaehtoista. Motivaation lähteenä on usein myös se että aikuinen saa ikäänkuin toisen opiskelumahdollisuuden jos nuorena ei ollut kiinnostusta tai kypsyttä opiskella.

Pääsääntöisesti aikuisopiskelijan oppimisominaisuudet ovat vahvuuksia. Kokemusten avulla monimutkaisten asioiden ymmärtäminen on mahdollisesti helpompaa kuin nuorilla opiskelijoilla. Aikuinen hahmottaa asiaviidakosta itselleen tärkeimmät asiat eikä energiaa kulu turhaan ”kaiken osaamisen” tavoittelulla. Aikuisille kertynyt esiintymiskokemus voi lievittää oppimista häiritsevää sosiaalista jännittämistä. Opiskelua hankaloittavia tekijöitäkin löytyy ja esimerkiksi sellainen on ikääntyvän oppijan muisti. Lyhytmuisti eli työmuisti joka käsittää ”tässä ja nyt” tapahtuvan tiedon käsittelyn häiriintyy aikuisilla opiskelijoilla nuoria herkemmin ja sen kapasiteetti käsitellä asioita heikkenee varsinkin väsymys- ja stressitiloissa. Hervosen (1994,193) mukaan muistikapasiteetin rajoitus ja työmuistin lyhyt kesto suojaavat järjestelmää ylikuormittumiselta, vanhemmiten työmuistin kapasiteetti pienenee entisestään ja erityisesti useiden asioiden samanaikainen käsittely heikkenee. Vastapainoksi aikuisoppijan tiedonkäsittelymekanismit monipuolistuvat ja asiakokonaisuuksien hallintakyky paranee kokemuksen myötä.

Siirtovaikutus (transfer)

Aikuisoppijat omaavat monipuolisia tietoja ja taitoja, joita he ovat hankkineet työelämässä sekä elämässä yleensä. Tämä voidaan nähdä vahvuutena teessa nuoriso-oppijoihin. Aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja voidaan hyödyntää uuden oppimisessa tietoisien siirtovaikutuksen avulla. Siirtovaikutus käsitteenä on melko laaja. Pääsääntöisesti sillä tarkoitetaan aikaisemmin opitun tiedon ja taidon hyväksikäyttöä uuden asian oppimisessa.

Siirtovaikutuksen voi jakaa karkeasti kahteen lajiin: lähisiirtovaikutus ja kaukosiirtovaikutus. Lähisiirtovaikutuksesta on esimerkiksi kyse silloin kun henkilöautoa ajamaan oppinut opettelee kuorma-auton ajamista. Kaukosiirtovaikutus edellyttää oppijalta kyvykkyyttä käsitteellistää asioita ja nähdä yhteyksiä. Käytännöntasolla tämä ilmenee esimerkiksi oppijan kyetessä tulkitsemaan ajankohtaisia tapahtumia omien historian tietojensa valossa. (Kivi 2000, 60.)

Siirtovaikutus voi olla laadultaan tai suunnaltaan erilaista. Positiivista siirtovaikutusta voidaan pyrkiä lisäämään ja negatiivista siirtovaikutusta välttämään.

- 1) Positiivinen eli proaktiivinen (eteenpäin suuntautuva) transfer. Aikaisemmin opittu helpottaa myöhempää oppimista. Esim puikkohitsaus helpottaa mig-hitsauksen oppimista.

- 2) Negatiivinen proaktiivinen transfer Aikaisemmin opittu vaikeuttaa uuden oppimista. Esim. aiemmin opittu ruotsin kielen sana Fönster vaikeuttaa saksan Fenster sanan oppimista ja muistamista. Työelämän esimerkkinä voidaan ajatella sähköasentajaa joka on työssään käyttänyt tiettyä johtojen värikoodijärjestelmää, kouluttautuessaan myöhemmässä vaiheessa autosähköasentajan työtehtävään hän kohtaa uuden värikoodijärjestelmän. Näin entuudestaan tuttu värikoodijärjestelmä voi hankaloittaa uuden järjestelmän oppimista.

- 3) Positiivinen retroaktiivinen (taaksepäin suuntautuva) transfer. Myöhemmin opittu helpottaa aikaisemmin opitun muistamista. Esim. Atk-sovellusohjelmien käyttö jossa tietyt ohjelmat toimivat saman peruseriaatteen mukaan.

- 4) Negatiivinen retroaktiivinen transfer. Myöhemmin opittu vaikeuttaa aikaisemmin opitun muistamista. Esim. fysiikan tunnilla opitut fysikaaliset laskukaavat vaikeuttavat aiemmin opittujen laskukaavojen muistamista.

- 5) Molempiin suuntiin tapahtuva positiivinen transfer. Kumpikin aines helpottaa toisen oppimista. Esim. matematiikka ja fysiikka tukevat toisiaan.

- 6) Molempiin suuntiin tapahtuva negatiivinen transfer. Kumpikin aines vaikeuttaa toisen oppimista. Esim. kahden kielen opiskelussa molemmat häiritsevät toisiaan. (www.opinto.net.)

Pois oppiminen

Aikuisoppijan haasteisiin kuuluu omien käsitysten kyseenalaistaminen ja tarpeen tullen vanhan tiedon poisoppiminen. Aikuinen, jolla on vakiintuneet asenteet ja tavat toimia, ei hevin luovu entisestä ajatusmallista. Aikaisempien tietojen kyseenalaistaminen voi olla haasteellista myös monelle aikuisoppijalle. Tämä on haasteellista sekä opettajalle että oppijalle. Aikuisoppijan kannattaakin lähteä opintielle varsin positiivisin ja avoimin mielin, olla vastaanottavainen tiedolle, mutta myös tarpeen tullen pyrkiä

kyseenalaistamaan uutta tietoa. Parasta antia aikuisopiskelussa on mielestäni juuri oppijoiden ja opettajan väliset keskustelut, kun vanha ja uusi tieto kohtaavat ja sen seurauksena mahdollisesti konstruoi uusia näkökulmia.

Aikaisemmat kokemukset koulumaailmasta vaikuttavat aikuisoppijan asenteisiin. Jos aikaisemmat koulu- ja oppimiskokemukset ovat olleet negatiivisia, saattaa ne heijastua aikuisiällä aloitettaviin opintoihin. Seurauksena voi olla itsetunnon heikkeneminen ja käsitys itsestään oppijana voi olla negatiivinen. Vastaavasti aikaisempien koulu- ja oppimiskokemusten ollessa positiivisia, minäkuva oppijana on hyvä, aikuisena opinnot on helpompi aloittaa ja opintomenestyskin on yleensä moitteeton. Onkin tärkeää, että aikuisoppija pyrkii tietoisesti esimerkiksi positiivisia mielikuvia hyödyntämällä poisoppimaan mahdollisia aikaisempia huonoja kokemuksia opiskelu ja koulumaailmasta.

3.1 Opiskelijan minäkuva ja itsetunto

Persoonallisuus

Oppijan persoonalla on suuri merkitys oppimisprosessissa. Persoonaan liittyy joukko erilaisia ominaisuuksia kuten oppijan aikaisemmat tiedot ja taidot, elämäkokemukset, motivaatio oppimiseen, asenteet ja arvot itseään ja ympäristöä kohtaan sekä myös opittavaa asiaa kohtaan. Oppijan tunteet, joita koetaan kohdattaessa ihmisiä, asioita ja ympäristöä, antavat oman merkityksensä oppimistapahtumaan. Merkitystä on myös geeniperimän kautta saaduilla luonteen ominaisuuksilla, jotka vaikuttavat asioiden kokemiseen ja niistä aiheutuviin reaktioihin. Perityllä älyllisellä rakenteella on myös vaikutusta ymmärryksen muodostumiseen. Jokainen arvottaa kokemiaan asioita eri lailla riippuen asian tärkeydestä itselle ja sosiaaliselle ympäristölle. Jokaisen oma kehityshistoria, aikaisemmat ihmissuhteet ja omaksuttu elämäntapa heijastuvat myös persoonaan. (Paane-Tiainen 2000,19.)

Minäkuva ja minäkäsitys ovat osa jokaisen oppijan persoonallisuutta. Minäkuva muodostuu itsearvostuksesta, itsetuntemuksesta ja

itseluottamuksesta. Minäkuva koostuu henkilön omista, itse havaituista luonteenpiirteistä ja kyvyistä.

Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen itsensä tunnetta siitä, kuinka hyvä, arvokas, tärkeä tai kyvykäs ihminen on. Se kuvastaa ihmisen näkemystä omasta voinnista, oman minän tilasta. Itsetunto ei ole irrallinen persoonallisuuden osa, vaan se liittyy kiinteästi minän toimintoihin. Se kuvaa ennen kaikkea itsearvostuksen astetta. Itsetunto ei ole hetkessä syntyvä tunne vaan se muotoutuu pitkän ajan kuluessa, sillä itsetuntoon vaikuttavat sekä omat että muilta tulevat itseän kohdistuvat arvioinnit. Näin ollen itsetunto vaihtelee alinomaa muilta tulevien ja omien arviointien välissä. Itsetunto on tärkeä persoonallisuuden ominaisuus mutta ei kuitenkaan sellainen ominaisuus, jolla voitaisiin koko ihmisen arvo tai onnistuneisuus mitata. (Keltikangas 1994, 16.)

Lujan itsetunnon omaava säilyttää oman mielikuvitusmaailmansa ja luottamuksen kykyihinsä, vaikka kohtaisi kielteistä kritiikkiä ja aliarviointeja. Epäonnistumisen jälkeen hän voi olla pettynyt ja alakuloinen, mutta jonkin ajan kuluttua hän pystyy käsittelemään tunteitaan järkevästi ja niin hän yrittää uudelleen vahingosta viisastuneena. (Keltikangas 1994, 22.)

Opiskelun tiellä oppija kohtaa monenlaisia haasteita, tenttejä, esitelmien pitoa ja ryhmätöitä. Näissä tilanteissa oppijalta vaaditaan mielenhallintaa, joustavuutta, kompromissien tekoa, arvostelun sietoa ja itsensä likoon laittamista. Haasteisiin vastaaminen saattaa tuntua läpipääsemättömyiltä esteiltä. Näistä esteistä selvitäkseen itsetunnolla on suuri merkitys. Itsetuntoaan voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää. Aikuisopiskelu itsessään on omiaan kehittämään itsetuntoa.

Seuraavassa on terapeutti Salme Blomsterin (2008) vinkit itse tunnon kehittämiseen

1. Keskity vahvuuksiisi - älä puutteisiisi. Yritä löytää itsestäsi ja ympäristöstäsi positiivisia puolia. Mitkä asiat ovat hyvin? Missä asioissa olet hyvä?

2. Mieti millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut ajattelemaan itsessäsi jotakin piirrettä, kysy itseltäsi: Onko se totta? Olenko todella sellainen? Usein kuvittelemme asioita, jotka eivät välttämättä pidäkään paikkaansa.
3. Puhu kauniisti itsellesi ja muille. Muista, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen.
4. Vaikeina hetkinä on hyvä palauttaa mieleen se hyvä, mitä on ollut. Niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.
5. ·Uskalla olla erilainen. Erilaisuus voi toisinaan tuoda mukanaan yksinoloa, mutta toisten liiallisesta myötäilystä saattaa seurata omasta itsestä vieraantumista.
6. Opettele tekemään valintoja, päättämään ja tahtomaan!
7. Irrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista. Mitä hävittävää sinulla loppujen lopuksi olisi, kun olet hyväksytty olemuksesi pohjaan saakka?
8. Etsi yhteisö tai ystävä, joka auttaa kasvamaan. On tärkeää löytää joku, joka kannustaa sinua ja antaa sinun olla oma itsesi.
9. Älä lannistu hylkäämisistä, vaan yritä uudelleen. Älä anna muiden määrittellä olemassaolosi oikeutta. /

(www.nyyti.fi.)

3.3 Motivaatio

Motivaatio on tärkeimpiä yksittäisiä tekijöitä oppimisessa. Oppiminen vaatii aina tahtotilan, halun oppia ja tahtotilan vahvuus on riippuvainen motivaatiosta. Motivaatiotaso vaihtelee oppijasta riippuen, jotkut ihmiset pystyvät motivoimaan itsensä, vaikka käsiteltävä asia ei suoranaisesti kovin paljoa kiinnostaisikaan. Heillä on ikäänkuin kyky virittää itsensä tasolle, jolla oppiminen on mahdollista, tässä voitaisiinkin puhua itse-motivoinnista. Toiset

oppijat taas passivoituvat kiinnostamattomasta aiheesta. Ja he tekevät asioita jotka tuntuvat sillä hetkellä vastaavan enemmän heidän tarpeitaan. He motivoituvat vasta silloin kun esillä oleva asia on heidän tarpeitaan koskettava. Mielenkiintoinen asia motivoi ja antaa lisäenergiaa.

Saattaa olla että opiskelumotivaatio on aikuisopiskelijalla parempi kuin nuorella opiskelijalla, koska aikuisella opiskelemaan lähteminen on ollut pääsääntöisesti vapaaehtoista. Tosin aina näin ei ole, sillä joskus aikuisen on lähdettävä opiskelemaan työpaikalla tapahtuvien järjestelyiden vuoksi, ja työpaikan säilymisen ehtona voi olla kouluttautuminen uuteen työtehtävään tai uuteen ammattiin.

3.3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio on erotettavissa sekä ulkoiseen että sisäiseen motivaatioon. Ulkoisesta motivaatiosta on kyse silloin, kun opiskelun lähtökohtana on ainoastaan palkinto opiskelusta, tutkinnon suorittamisesta seuraa palkankorotus, arvosanan suorittaminen avaa tien jatko-opintoihin tai tutkinnon suorittaja saavuttaa sosiaalista hyväksyntää. Oppija, joka on saanut alkusysäyksen opiskeluun ilman ulkoisen palkkion tavoittelua, oman mielenkiinnon ohjaamana, on sisäisesti motivoitunut. Koska ulkoinen palkinto ei ole sisäisesti motivoituneen oppijan työskentelyn taustalla, hän on myös yleensä vähemmän luovutusherkkä ja sinnikkäämpi opiskelemaan kuin ulkoisesti motivoitunut oppija, näin ollen sisäinen motivaatio on siis oppimisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio. (tievie.oulu.fi.)

3.3.2 Motivaatioon vaikuttaminen

Voiko motivaatioon vaikuttaa ja pystyykö sitä kehittämään? Motivaatio on jokaisessa yksilössä sisäsyntyisesti, monimutkaisesti sekä persoona- ja tilannekohtaisesti syntyvää. Motivaation syntyyn voi kuitenkin epäsuorasti vaikuttaa omalla asenteella ja toimintatavoilla. Opiskelijat ovat vastuussa omasta motivaatistasosta opiskelussa, olkoonkin opiskeluun ryhtymisen syynä sisäiset tai ulkoiset motivaation lähteet. Seuraavia seikkoja opiskelijan kannattaa miettiä:

1. Myönteinen asenne on kaikessa oppimisessa tärkeää, negatiiviseen käyttäytymiseen vastataan kielteisyydellä.
2. Ole avoin opettajan ja luokkakavereiden esittämille asioille, älä teillaa suoralta kädeltä sinulle uusia asioita.
3. Jos olet joutunut opiskelemaan ”pakon sanelemana” hyväksy tilanne ja pyri ottamaan käsillä olevasta opiskelusta kaikki irti ja näe opiskelu mahdollisuutena ja uuden alkuna. Uuden oven takana odottaa uusi ystäväpiiri ja mahdollinen työpaikka.
4. Hyväksy itsesi opiskelijana, älä vertaa opiskelusaavutuksiasi opiskelija tovereiden saavutuksiin, asetat itsellesi omat opiskelutavoitteet arvosanojen ja suoritusten suhteen.
5. Hyväksy että jotkut voivat olla sinua kyvykkäämpiä oppimaan asioita ja saavat ehkä parempia arvosanoja pienemmillä ponnisteluilla, sinulla on omat vahvuutesi joten ammenna sieltä lisäenergiaa ja pysy omissa suunnitelmissa.
6. Jos olet luontaisesti kilpailuhenkinen ja olet kykenevä saavuttamaan lisämotivaatiota kilpailutilanteista niin tee niin, mutta älä lannista muita saavutuksillasi.
7. Ole pitkäjänteinen, kun kaikki ei mene suunnitelmien mukaan älä lannistu, pettymykset kuuluvat elämään ja opiskeluun. Palauta mieliin jo tekemäsi saavutukset, ne eivät ole tulleet itsestään, jatka puurtamista ja kohtaat uusia hyvinolontunteita joista saat lisäenergiaa.
8. Pyri tunnistamaan itsesi oppijana, tutustu myös opiskelutekniikoihin ja valitse niistä sinulle sopivimmat. Opiskelutekniikoista kerrotaan lisää kappaleessa seitsemän.
9. Muista terveelliset elämäntavat; liikunta, ravinto, uni jne. vaikuttavat jaksamiseen. Energisen ihmisen motivaatiotaso heittelee vähemmän kuin elämäntavoiltaan itseään laiminlyövän opiskelijan.

10. Aseta itsellesi realistiset ja selkeät tavoitteet jotka ovat saavutettavissa. Tavoitteet kannattaa jakaa pitkän- ja lyhyen ajan tavoitteisiin. Tavoitteita käsitellään opiskelun suunnittelu jaksossa.
11. Kehitä itsellesi palkkiojärjestelmä ja noudata sitä. Kun olet ponnistellut ja tehnyt hyvän suorituksen anna itsellesi palkkio, se kuuluu sinulle. Palkkio motivoi itsestään ja on ikään kuin merkki suoritetusta osiosta. Älä nauti palkkioita jos et ansaitse sitä, ansaitsematon palkkio vie tehon koko järjestelmältä.
12. Jos aikaa riittää lue innostavaa kirjallisuutta, monet elämäkerralliset kuvaukset ovat selviytymistarinoita ja saavat aikaan positiivisen latauksen, pyri ammentamaan sieltä positiivista energiaa itsellesi.

(tievie.oulu.fi.)

Motivoitunut oppija uskoo omiin kykyihinsä on ahkera ja saavuttaa tavoitteet.

4 ITSEOHJAUTUVUUS

Itseohjautuvuus on prosessi, jossa oppija ottaa vastuun omasta oppimisestaan, määrittelee oman oppimistarpeensa sekä oppimistavoitteensa, valitsee itselleen sopivat oppimisstrategiat ja arvioi omaa oppimistaan. (Koro 1998,24.)

Itseohjautuvuus mahdollistaa oppijan yksilöllisen etenemisen omien tavoitteidensa mukaisesti. Aikuisopiskelijalta vaaditaan itseohjautuvuutta ja aktiivista otetta opiskelutyöhön. Vanhanaikainen opettajajohtoinen opiskelu on aikansa elänyt ja nykypäivän oppijan on otettava vastuu omasta oppimisestaan. Oppijat joutuvat ratkomaan esillä olevia ongelmia, etsimään oikeaa tietoa, jatkojalostamaan tietoa sekä purkamaan koostettu tieto sovitun menetelmän mukaisesti. Oppijan täytyy tunnistaa omia oppimisen vahvuuksia sekä heikkouksia, ja pyrkiä tarpeen mukaan kehittämään niitä. Oppijan tulee asettaa oppimiselle omat tavoitteet ja päämäärät, valita itselle sopivia

oppimismenetelmiä ja lopuksi reflektoida (itsearvioida) omaa oppimistaan. Oppijan tulee tiedostaa koko oppimisprosessi. Itseohjautuvan oppijan tunnusomaisia piirteitä ovat suunnitelmallisuus, vastuullisuus, oma-aloitteellisuus, avoimuus ja kyvykkyys yhteistyöhön ohjaajan ja muiden oppijoiden kanssa. (Koro 1998,24.)

Itseohjautuvuutta pidetään aikuisopiskelijoille tyypillisenä ominaisuutena jo suuren elämäkokemuksenkin myötä, mutta sitä ei kuitenkaan saa pitää itsestäänselvyytenä, sillä oppijat ovat yksilöjä ja heidän henkilökohtaiset ominaisuudet voivat vaihdella paljonkin. Oppijat tekevät yleensä opintojensa alussa hops:n eli henkilökohtaisen opintosuunnitelman, joka ohjaavan opettajan kanssa käsitellään ns. hops-keskusteluissa. Keskusteluissa käsitellään myös oppijan itseohjautuvuutta. Vaikka nykypäivän oppijalta vaaditaan kyvykkyyttä itseohjautuvuuteen opiskelutyössä se ei tarkoita sitä, että hänen tulisi selvitä yksin kaikesta opiskelussa vastaan tulevista haasteista. Opettaja on auttaja ja ohjaaja. Oppijan tulee olla tarpeen vaatiessa mahdollisuus keskustella opettajan kanssa opiskelunsa etenemisestä, ja pyrkiä myös hyödyntämään opettajalta saatua palautetta. Opettajan tehtävänä on olla oppijan tukena ja kulkea oppijan rinnalla koko oppimisprosessin ajan, ja aina tarpeen vaatiessa ohjata opiskelua eteenpäin.

Aikuisopiskelijalla itseohjautuminen voi olla aluksi ongelmallista, jos aikaisemmasta opiskelusta on jo vierähtänyt aikaa, ja muistissa olevat oppimiskokemukset ovat hankittu vanhanaikaisten oppimiskäsitysten vallitessa. Itseohjautumisesta ei kuitenkaan tarvitse olla huolissaan, sillä opiskelumotivaation ollessa kunnossa, itseohjautuvuus on kehitettävissä oleva oppijan ominaisuus, joka paranee opiskelujen edetessä.

5 OPPIMAAN OPPIMINEN

Oppiminen on taito siinä missä pyörällä ajaminenkin joten sitä voi oppia. Tullakseen taitavaksi oppijaksi oppimista tulee harjaannuttaa tietoisesti. Mitä

paremmin oppija tietää oman tapansa oppia ja mitä aktiivisemmin oppija harjoittaa oppimisen taitoja, sitä parempiin tuloksiin hän pääsee.

5.1 Oppimistyyli

Oppimistyyli kuvaavat oppijan tapaa vastaanottaa ja käsitellä tietoa. Jokainen on yksilö ja jokaisella oppijalla on omat vahvuudet oppijana. Toiset oppivat paremmin kuuntelemalla ja tarkkailemalla, toiset taas pitävät suorasta toiminnasta ja oppivat parhaiten tekemällä itse. Toiset oppijat muodostavat pienistä yksityiskohdista suurempia kokonaisuuksia, toisille taas on helpompaa edetä suurista kokonaisuuksista yksityiskohtiin. Kaikki tavat oppia ovat yhtä hyviä. Vaikka oppimisen tyyli ovatkin suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, voivat ne silti muuttua erilaisten oppimistehtävien ja -kokemusten vaikutuksesta. Otalan (2001, 61) mukaan oppimistyyli on jaettu neljään päätyyliin: aktiivinen osallistuja, käytännöllinen toteuttaja, looginen ajattelija ja harkitseva tarkkailija.

Aktiivinen osallistuja

Aktiivinen osallistuja on ennakkoluuloton ja innostuu kaikesta uudesta. Hän kulkee silmät ja korvat auki ja on valmis kokeilemaan kaikenlaista uutta. Aktiivinen osallistuja on valmis käymään käsiksi vaikeisiin alueisiin ja ottamaan tarpeen tullen myös riskejä. Seurallisena persoonana hän ratkoo mielellään ongelmia muiden kanssa ja hän soveltuukin mainiosti ryhmätyöskentelyyn. Pitkäjänteinen ja erilaisia sovellustapoja vaativa toteutustyö ei ole aktiivisen osallistujan vahvinta aluetta. (Ojala 2001, 62.)

Käytännön toteuttaja

Käytännön toteuttaja on kiinnostunut kokeilemaan uusia teorioita ja tekniikoita, ja hän oppiikin parhaiten soveltamalla oppimaansa käytäntöön. Käytännön toteuttaja ryhtyy herkästi tuumasta toimeen joten asioiden liiallinen miettiminen ja teoretisointi saa hänet kärsimättömäksi. Hän on käytännöllinen ongelmien ratkoja ja nauttii päätöksen teosta. Käytännön toteuttajalla on vaikeuksia siirtää uusia oppimiansa asioita toisenlaiseen ympäristöön koska asiat ovat yleensä sidoksissa sovelluskohteeseen. (Ojala 2001, 63.)

Looginen ajattelija

Looginen ajattelija yhdistelee havaintoja loogisesti eteneviksi teorioiksi. Hän selvittää ongelmat järjestelmällisesti kohta kohdalta. Hänen toimintansa on loogista ja kokonaisvaltaista. Teoriat ovat riippumattomia niiden soveltamiskohteesta, joten Looginen ajattelija voi helposti siirtää osaamisensa erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin joten hänen oppiminen ei ole sidoksissa paikkaan. Hänellä on taipumusta täydellisyyden tavoitteluun ja pitkälliseen harkintaan mahdollisimman suuren varmuuden saavuttamiseksi ennen varsinaisiin käytännön toimiin ryhtymistä. (Ojala 2001, 64.)

Harkitseva tarkkailija

Harkitseva tarkkailija vetäytyy mielellään taka-alalle pohdiskelemaan asioita hankkimansa tiedon ja kokemusten pohjalta. Hän kerää tietoa havainnoimalla ja keskustelemalla muiden kanssa. Johtopäätökset syntyvät perusteellisten mietintöjen jälkeen. Harkitseva tarkkailija on keskusteluissa taka-alalla ja tarkkailee muiden toimintaa. Hän kuuntelee mitä toisilla on sanottavaa ja seuraa tapahtumien kulkua ennen kuin itse käyttää puheenvuoron. Harkitsevan tarkkailijan toiminta on osa suurempaa kokonaisuutta, johon kuuluvat menneet ja tämä hetki hänen omine havaintoineen. (Ojala 2001, 65.)

Oman oppimistyylinsä voi selvittää oppimistyylytestillä. Testin voi tehdä internetissä, esimerkiksi osoitteessa: www.dlc.fi/~tenviesti/testit.htm.

5.2 Aistikanavat

Oppimistyyliin liittyy olennaisesti aisti- eli havaintokanavat joita ihminen käyttää havainnoidessaan ja vastaanottaessaan uutta tietoa. Jokaisella ihmisellä on oma kanavayhdistelmänsä tiedon vastaanottamiseen. Kuitenkin yksi vastaanottokanava on hallitseva. Kokkilan, Rantala-Väntsin & Tuomolan (2008 21 - 23) mukaan havaintokanavat jaetaan neljään päätyyliin, auditiiviseen, kinesteettiseen, taktiiliseen ja visuaaliseen havaintokanavaan.

Auditiivinen

Auditiivisella oppijalla korostuvat oppimisessa kuulohavainnot sekä kuulemisen merkitys. Hänen huomio kiinnittyy ympäröiviin ääniin ja keskusteluihin. Hän pitää siitä että asiat kerrotaan hänelle. Auditiiviselle oppijalle onkin tunnusomaista että hän nyökyttelee päätään kuunnellessaan puhuttua esitystä. Puhuessaan hän on melko eleetön, selittää paljon ja runsassanaisesti, auditiivinen onkin yleensä hyvä puhuja. Muiden kanssa keskustellessaan hän mielellään kääntää päätään siten, että kuulisi mahdollisimman hyvin. (Kokkinen ja muut, 2008 21.)

Auditiivisesti suuntautunut oppija tallentaa havaintonsa kuulokuvina ja oppii sanallisista ohjeista, hänen kannattaakin keskittyä kuuntelemaan opetusta ja välttää runsasta muistiinpanojen tekoa samanaikaisesti. Keskustelu sekä nauhoittaminen ja kuuntelu opittavista asioista sopii auditiiviselle oppijalle myös hyvin.

Kinesteettinen

Kinesteettisesti suuntautunut henkilö oppii asioita kehon ja tekemisen kautta. Hän tarvitsee tekemistä ja liikettä pystyäkseen ajattelemaan mahdollisimman selkeästi. Kinesteettinen oppija hyötyy siitä että teoriaa ja käytäntöä yhdistetään sopivasti. Hänelle on tärkeää että oppimisympäristö sallisi liikkumisen myös opetuksen aikana, sillä ruumiin liike vahvistaa oppimista ja asioiden mieleen painamista. Kinesteettinen ihminen on vahvasti intuitiivinen ja hänelle on tärkeää ilmapiiri ja mahdollisuus osallistua. Puhuessaan hän on rento, liikkuu ja elehtii. Hän puhuu melko hitaasti ja osaa hyödyntää taukoja. Kuunnellessaan hän usein retkottaa tuolilla ja on kärsimätön. Tapatukset ja rytmitykset auttavat mm. vieraankielen sanojen opettelussa. Kinesteettisesti suuntautuneen oppijan oppimista edistävät erilaiset oppimis- ja roolipelit sekä aktiivisuutta vaativat toiminnalliset menetelmät. (Kokkinen ja muut 2008, 22.)

Taktiilinen

Taktiilisesti suuntautunut henkilö haluaa koskettaa ja oppia ”käsiensä kautta”. Taktiilinen on taitava käsistään ja mielellään myös koskettaa esineitä, hän muistaakin parhaiten kosketusaistin kautta kokemiaan asioita. Kuunnellessaan taktiilinen oppija leikittelee esineillä, naksuttelee kynää jne. Koska hän on vuorovaikutuksellinen oppija, hyviä oppimistuloksia on

odotettavissa silloin kun toimitaan ryhmässä ja koetaan tunne-elämyksiä. Myös oppimisympäristön pitää tuntua hyvältä keskittymisen turvaamiseksi. Oppimista edistää myös nähdyn ja kuullun kirjoittaminen. (Kokkinen ja muut 2008, 23.)

Visuaalinen

Visuaalisella oppijalla on pääasiallisena tiedon vastaanotto kanavana näköaisti. Hän hahmottaa asioita kuvina ja puhuessaan elehtii käsillään. Visuaaliselle ihmiselle kokonaisuus on tärkeää, hän saattaa pitkästyä pikkutarkkaan selittämiseen. Koska visuaalisella oppijalla on kuvamuisti hän usein unohtaa sanallisia ohjeita. Visuaalinen ihminen lukee mieluummin itse kuin kuuntelee lukemista. Keskustelukumppanina hän voi olla vaikea, koska hän on kärsimätön kuuntelija. Koska visuaalisesti suuntautunut oppii parhaiten näkemällä, kannattaa hänen tehdä oppimisensa tueksi muistiinpanoja joissa on kuvia, kaavioita ja asiaa selventäviä piirroksia. Värien käyttö muistiinpanojen yhteydessä on myös tärkeää. (Kokkinen ja muut 2008, 20.)

Yleisesti on käytössä myös havaintokanavien luokittelu kolmeen päätyyliin: auditiivinen, kinesteettinen ja visuaalinen (Ojala 2001, 54). Useissa havaintokanavatesteissä jaottelu tehdään myös kolmeen päätyyliin. Havaintokanava testin voi tehdä internetissä, esimerkiksi osoitteessa: www.akonet.org/pinoste/7eeroa/testi/havaintokanavatesti.php.

5.3 Opiskelun suunnittelu

Aikuisopiskelussa opintojen suunnittelu on tärkeää onnistuneiden opintojen takaamiseksi. Opiskelu tulee uutena lisänä elämään ja tulee ottamaan oman paikkansa vuorokauden tuntien jaossa. Opiskelulle tulee järjestää aikaa sillä opiskelu ei onnistu samaan aikaan muiden töiden kanssa. Aikuisopiskelijan elämään kuuluu yleensä työ, perhe, vapaa-ajan harrastukset ja myös riittävä unen tarve tulee täyttää. Kaikkien velvoitteiden moitteeton suorittaminen on yleensä vaikeaa ja niiden yhteen sovittaminen vaatii järjestelyjä. Suunnittelu on hyvä aloittaa keskustelulla perheen jäsenten kanssa. Työt joita

aikuisopiskelija on aikaisemmin tehnyt, täytyy nyt jakaa toisten perheen jäsenten kesken. Koska aikuisopiskelussa on usein itsenäistä opiskelua ja etätöitä, nousee ajankäytön suunnittelu sitä tärkeämmäksi mitä enemmän opiskelua suoritetaan kotoa käsin.

5.3.1 Henkilökohtainen opintosuunnitelma - HOPS

Henkilökohtaisella opintosuunnitelmalla eli Hops:lla tarkoitetaan oppijan tekemää kirjallista opintosuunnitelmaa. Hops on opiskelijan työväline omalla kehittymisen polullaan. Hops on oppimistoimintaa jäsentävä ja tukeva, ja se muuttuu ja tarkentuu opintojen kuluessa. Hops laaditaan opiskelujen alussa ja sitä päivitetään opintojen edetessä ja konkretisoituessa. Hops perustuu arkielämän (työ, perhe, lastenhoito yms.) toimintoihin sillä arkielämä asettaa opiskelulle omat ehtonsa ja puitteensa. Arkielämä on myös oppimisen ja opiskelun resurssi, josta voi ammentaa voimaa ja virkeyttä opiskeluun. Käytännössä arkielämän huomioiminen tarkoittaa erityisesti ajankäytön suunnittelua ja sen hallintaa. (www.uta.fi)

Hops:n tavoitteena on antaa oppijalle kokonaiskuva suoritettavasta tutkinnosta ja opintojen etenemisestä. Hops:n tekeminen auttaa hahmottamaan opiskeluun tarvittavaa aikaa sekä opiskelun lähtökohtia ja päämääriä. Suunnittelemalla voi tehdä tarkoituksenmukaisempia valintoja ja välttää opintojen päällekkäisyyksiä. Hops tukee opiskeluprosessin hallintaa joten tarvittaessa opintojen suunnan muuttaminen käy tietoisemmaksi. Aikataulutus säästää aikaa olennaiseen ja auttaa sovittamaan opinnot muuhun elämään. (www.uwasa.fi)

Nykypäivän opinnoissa on käytäntö, että opiskelun alussa ohjaava opettaja tapaa uuden oppijan ns. hops-keskustelussa. Keskustelut pohjautuvat oppijan tekemään kirjalliseen hops-suunnitelmaan. Keskusteluissa ohjaaja ottaa kantaa oppijan tekemään suunnitelmaan ja mahdolliseen toteutumiseen käytännön tasolla. Ohjaaja auttaa oppijaa myös hops:n kehittämisessä ja suunnittelussa.

5.3.2 Ajankäytön suunnittelu

Suunnittelun pohjana on kurssin yleiset tavoitteet sekä henkilökohtaiset tavoitteet. Kirjallinen ajankäytön suunnitelma auttaa hahmottamaan kuinka paljon todellisuudessa aikaa tarvitaan tavoitteisiin pääsemiseen.

Järjestelmällinen toiminta poistaa ”ajelehtimisen” tunnetta ja ehkäisee siten stressin syntymistä. Suunnittelun tekeminen opintojen alussa voi tuntua hankalalta kun ei vielä ole täysin selvää mitä kaikkea on tulossa. Opintojen suunnittelussa kannattaakin aluksi miettiä kuinka paljon on valmis käyttämään aikaa opiskeluun. Suunnitelmaa täytyy varautua myös muuttamaan jos tilanne niin vaatii. Opinnot voivatkin viedä enemmän aikaa mitä on aluksi arvioinut. Suunnitelmassa täytyy myös jättää tilaa vapaa-ajalle. Vapaa-ajalla täytetään energiavarantoja ja ladataan akkuja, joka on erittäin tärkeää opinnoissa menestyäkseen. (Paane-Tiainen, 2000, 54-55)

Kalenteri ja päivittäinen työjärjestys ovat hyviä välineitä oman ajankäytön laadintaan. Ajankäytön suunnittelussa voidaan käyttää myös viikoittaista lukujärjestystä. Liite 2.

5.3.3 Tavoitteet

Tavoitteet antavat selkärangan opinnoille. Opiskelu voi kestää ajallisesti pitkäänkin ja notkahduksia ei satu niin helposti, kun tietää oman päämääränsä. Tavoitteet kertovat oppijalle mitä pitää tehdä ja milloin sen pitää olla valmis. Tavoitteiden kirjaaminen on osa suunnittelua ja suunnitelma sisältää yksityiskohtaisesti sen miten kuljemme kohti tavoitteita. Opintojen järjestäjä asettaa perustavoitteet opintosuunnitelmassa. Opiskelijan päätavoitteena voi olla jonkin opintokokonaisuuden suorittaminen ja osatavoitteina voi olla kokonaisuuteen kuuluvien opintojaksojen selvittäminen. (www.uta.fi.)

5.4 Muistiinpanot

Muistiinpanot on keskeinen osa opiskelua ja oppimista. Jokaisella oppijalla on oma opittu muistiinpanotekniikkansa. Muistiinpanojen tarkoitus on toimia muistin tukena, auttaa palauttamaan mieleen, sekä selventää oppimisen kannalta olennaisia asioita. Muistiinpanoja voi tehdä monella eri tyylillä. Perinteisesti lineaarisina tehdyt muistiinpanot muodostuvat yleensä kokonaisista lauseista. Ne ovat kieliopillisesti oikein kirjoitettuja ja sisältävät paljon yksityiskohtia. Perinteiset muistiinpanot ovat yleensä usean sivun mittaisia ja usein kopioita opettajan esittämistä kalvoista. Useimmat kirjoittavat opettajan piirtoheitinkalvolta kaiken, ikään kuin varmistaakseen ettei mitään oleellista jää puuttumaan, toiset tekevät muistiinpanot ranskalaisia viivoja hyväksi käyttäen. Myös referointia käytetään hyväksi varsinkin oppikirjoja luettaessa. Tällainen tapa tehdä muistiinpanoja on huono suhteessa ymmärrykseen, luovuuteen ja muistiin. Niistä on vaikea muodostaa kokonaiskuvaa ja niissä voi olla itselle vieraita käsitteitä jotka vaikeuttavat ymmärtämistä. (Bjorn Ringom.1994, 83)

Uusimpia muistiinpanotekniikoita ovat erilaiset piirtämistekniikat kuten mielle- ja käsitekartat.

5.4.1 Mind map - miellekartta

Mind map eli miellekartta on muistiinpanotekniikka jonka Tony Buzan esitteli 1974 ilmestyneessä kirjassaan "The Mind Map Book". Mind map on yksinkertainen ja erinomainen tapa tehdä omin sanoin, itselle selkeitä muistiinpanoja. Mind map tarkoittaa miellekarttaa, johon kootaan asiasanoja ja yhdistetään niitä viivoilla toisiinsa. Näin muodostuu kartta, johon asia ja sen yhteydet on kuvattu selkeästi. Myös piirroksia voidaan käyttää kuvaamaan asioita tai toimintaa. Mind mapin vahvuus perustuu siihen että se jäljittelee ihmisen aivojen tapaa jäsentää asioita mielteinä.

Parhaita avainsanoja ovat visuaaliset substantiivit ja verbit. Näitä sanoja voi nähdä kuvin ja niistä rakentuu miellelyhtymiä jotka on myöhemmin helppo

palauttaa mieleen. Kysymyssanat ovat hyviä apusanoja ja niiden jälkeiset sanat ovat kuvaavia sanoja. (Bjorn Ringom.1994, 92)

Mind map-tekniikan sääntöjä

1. Käytä mahdollisimman suurta paperia, vähintään A4 kokoa. Laita paperi eteen vaakasuuntaan ja kirjoita aihe keskelle paperia. Paperin ollessa vaakasuorassa sille mahtuu enemmän luettavaa tietoa.
2. Piirrä tai kuvaa aihe pienessä mittakaavassa tekstin yläpuolelle, alapuolelle tai ympäri.
3. Piirrä viivoja keskeltä ulospäin vaakasuorassa, kirjoita viivojen päälle avain sanoja ja lukuja tai kuvia ja symboleita. Käytä enintään kahta sanaa viivalla tehdessäsi muistiinpanoja luennoista ja kirjoista. Kaikkien sanojen tulee olla alleviivattuja viimeiseen kirjaimeen asti.
4. Kannattaa käyttää paljon värejä, geometrisia kuvioita, merkkejä symboleja, nuolia, piirroksia osoittamaan asioiden tärkeysjärjestystä. (Bjorn Ringom.1994, 93-94)

Miellekarttoja voit tehdä joko tietokoneella tai käsin. Tietokoneella mind mapin tekeminen laajoista kokonaisuuksista on joustavaa, sillä uusien sanojen lisääminen koneella on helppoa eikä ongelmana ole paperitilan loppuminen. Käsin tehdystä kartasta tulee henkilökohtaisempi, sen tekeminen on teknisesti helpompaa ja miellekarttoja voi tehdä missä vain. Mind map-kartasta on malliesimerkki. Liite 1.

5.5 Lukeminen

Kirjojen ja asiatekstin lukeminen on tärkeä osa aikuisopiskelua. Tieteellisten kirjojen ja artikkelien kieli on kunkin tieteenalan omaa kieltä, jolloin ymmärtäminen ja oppiminen voi tuntua opiskelun alku vaiheessa vaikealta.

Asiantuntijakielen tarkoituksena on auttaa lukijaa tarkastelemaan tieteenalansa asioita jäsentyneesti ja opettaa lukija erottamaan käsiteltävien asioiden merkitykset arkikielen merkityssisällöistä jotka voivat olla harhaanjohtavia. Kirjallisuudessa esitettyä tietoa ei tarvitse opetella ulkoa. Ulkoa opetteluun sijaan on tärkeämpää asiasisällön ymmärtäminen ja työstäminen. Erittäin tärkeää on luetun liittäminen käytännön elämään ja omiin kokemuksiin. Kirjoissa esitettyä tietoa kannattaa pureskella ja selittää omin sanoin. Kirjallisuutta luetaan oppimisen vuoksi, ei pelkästään tenttejä ja arvosanoja varten. (www.joensuu.fi)

Lukemisen tarkoituksena on kehittää ajattelua, tuoda uusia ideoita ja tietoa sekä uusia kiinnekohtia ajatteluun. Ajatteluprosessi on välttämätöntä luetun oppimisen kannalta. (Julian Lindberg.1998)

5.5.1 Tietokirjallisuuden lukeminen

Kirjan lukeminen aloitetaan herättämällä kiinnostus kysymällä itseltä: Miksi luen tätä kirjaa? Mihin tarvitsen tietoa? Mitä uutta tietoa haluan oppia siitä? Seuraavaksi tehdään lukusuunnitelma. Mietitään monessako osassa kirja luetaan ja asetetaan lukukerralle tavoite joko sivumäärällinen tai ajallinen tavoite. Mietitään kuinka tärkeä kirja on osaamisen kannalta ja asetetaan tavoite oppimiselle. (www.oulu.fi.)

Lukemiseen keskittyminen vaikuttaa oleellisesti oppimiseen. Ennen lukemisen aloittamista huolehditaan ettei ole nälkä, jano ym. Haetaan rauhallinen lukutila. Tärkeää on myös miettiä mikä on paras aika päivästä keskittyä lukemiseen. Lukemisen tauottaminen on tärkeää, yhtämittainen lukeminen voi kestää ½ - 1½ tuntiin. Tauolla voi harrastaa liikuntaa tai sosiaalista elämää, ne edistävät keskittymistä lukemiseen. (www.oulu.fi.)

Ensimmäinen lukeminen

- Ensimmäisessä luvuvaiheessa tutustutaan tekstiin. Luetaan otsikko ja yritetään sen perusteella ennustaa mikä on tekstin sisältö (hyvä keino myös kiinnostuksen herättämiseen).

- Seuraavaksi tarkastellaan mitä aihetta teksti käsittelee ja mietitään myös omia käsityksiä aiheesta.
- Luetaan kirjan takakansi, sisällysluettelo, tutkitaan milloin kirja on julkaistu, havainnoidaan tekstin ulkoasua (onko siellä kuvia, kaavioita, viliseekö tekstissä vaikeita sanoja ym.).
- Tämän jälkeen silmäilläään tekstiä eli tutustutaan tekstiin. Silmäily jäsentää tekstiä ja antaa yleiskäsityksen sisällöstä. Se edesauttaa myöhempää lukemista. Silmäily lukeminen ei vaadi paljoa aikaa joten sopii myös ”luppoajan” hyödyntämiseen.
- Seuraavaksi luetaan kappaleiden ensimmäiset virkkeet ja skannataan tekstiä. Tekstiä skannataan tietyn asianan perusteella eli silmäilläään tekstiä pitämällä sana mielessä ja pysähdytään niihin kohtiin, joissa sanaa esiintyy. Laaditaan itselle kysymyksiä joihin teksti antaa vastauksia.

(www oulu.fi.)

Toinen lukeminen

- Tässä vaiheessa lukeminen on aktiivista ja syventävää. Lukemisen aikana alleviivataan keskeisiä kohtia ja kirjoitetaan muistiin lukemisen aikana heränneitä kysymyksiä ja ajatuksia. Mind Mapin tekeminen sopii hyvin muistiinpano välineeksi.
- Mieti mihin kirjoittaja pyrkii? Mikä on tämän tekstin tavoite? Mitä tämä kohta tarkoittaa? Kiinnitä huomiota tekstin mahdollisiin kuviin, tilastoihin tai taulukoihin. Miten ne selventävät asiaa? Pyritään lukemaan melko nopeasti, apuna voidaan käyttää sormia tai lukutikkua.
- Kohdattaessa vaikeita sanoja tai kohtia, ollaan pysähtymättä. Nopeassa lukemisessa muisti tallentaa paremmin kuin hitaassa lukemisessa jossa ajatukset pääsevät helposti harhailemaan.

(www oulu.fi.)

Kolmas lukeminen

- Nyt on vuorossa kertaus. Palautetaan mieleen tekstin pääkohdat esimerkiksi kappaleittain tai luvuittain. Voit myös kirjoittaa tiivistelmän omin sanoin muistiinpanojesi pohjalta.
- Tiivistelmän esittäminen suullisesti on myös tehokas keino oppia. Ilman kertausta pystyy palauttamaan mieleen vain n. 10 %.
- Ensimmäinen kertaus tehdään 10 minuutin kuluttua lukemisen päättymisestä. Silmäilläään teksti läpi. Aikaa kuluu noin 10 minuuttia.
- Toinen kertaus tehdään vuorokauden kuluttua. Palautetaan mieleen luettu teksti muistinvaraisesti ja selataan sen jälkeen teksti läpi nopeasti. Aikaa käytetään noin 5 minuuttia.
- Kolmas kertaus on syytä tehdä viikon kuluttua. Selataan luettu teksti ja muistiinpanot nopeasti, vaatii aikaa noin 3 minuuttia. (www oulu.fi).

Edellä kerrotut kirjallisuuteen perehtymisen vinkit ovat toimivia erityisesti tenttiin valmistauduttaessa. Oppimistehtävää varten kirjallisuuteen perehtyessä tulee aina pitää oppimistehtävän otsikko mielessä, jotta oleelliset asiat tulee kirjallisuudesta poimittua. (www oulu.fi)

5.6 Tentit eli kuulustelut

Tentit eli kuulustelut ovat osa aikuisopiskelua ja niillä arvioidaan oppimistasoa. Nykyisin oppijoilla on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa oppimisen arviointimethodeihin. Joissain oppilaitoksissa oppijat voivat valita tapahtuuko kurssin arviointi hyväksyty / hylätty periaatteella, joten numeerista arvoasteikkoa ei aina välttämättä käytetä. Opittua voidaan arvioida myös oppijan tekemien harjoitustöiden tai oppimistehtävien perusteella, ja varsinaisia tenttejä ei pidetä lainkaan. Koska edelleen valtaosa arvioinnista perustuu numeeriseen arviointiin ovat tentit keskeinen osa arviointiperusteita.

Tentti on useimmalle oppijalle henkeä salpaava tilanne. Monilla oppijoilla mahdollisuudet hyvään tenttimenestykseen haihtuvat sen vuoksi että valmistautuminen tenttiin jää puutteelliseksi, koska he eivät tiedä miten tulisi valmistautua oikein. Myös tenttijännitys laskee monen oppijan varsinaista suoristusta sillä jännittyneenä ajattelu ei ole puhdasta ja tilanne tuntuu tukalalta. Huolellinen valmistautuminen onkin tärkeässä roolissa ja se vähentää ”tenttikuumetta”.

5.6.1 Tenttiin valmistautuminen

Huolellisella tenttiin valmistautumisella pyritään turvaamaan mahdollisimman hyvä työvire, korkea suoritustaso ja riittävä keskittymiskyky. Tenttiin valmistautumista voisi verrata huippu-urheilijan valmistautumiseen kohti kilpailusuoritusta sillä edessä on sekä henkinen että fyysinen suoritus. Ennen tenttiä tulee huolehtia oikeanlaisesta ravinnosta. Jos syö liian isoja ja raskaita aterioita juuri ennen tenttiä, aivojen hapenottokyky heikkenee vatsan tarvitessa lisää verta ruoansulatukseen ja ihminen tuntee olonsa raskaaksi ja väsyneeksi. Raskaalla aterialla tarkoitetaan punaista lihaa, rasvaista juustoa, kastikkeita ym. Tenttipäivänä kannattaa syödä kevyesti, kuitenkin niin ettei tunne olonsa nälkäiseksi. Liiallista sokerin käyttöä kannattaa myös välttää, kuten karkit, cola-juomat ym. sillä perinteinen sokeri virkistää hetkellisesti mutta seurauksena on nopeasti levoton ja väsynyt olo. Kannattavampaa on nauttia juomana esim. marjamehua joka on makeutettu hedelmäsokerilla. Edellisenä iltana kannattaa mennä ajoissa nukkumaan, joten tenttiin valmistautumista ei kannata jättää edelliseen iltaan. Myös alkoholijuomista kannattaa pidättäytyä edellisinä iltoina. (Bjorn Ringom.1994, 222)

Tenttiin lukeminen

- Tenttiin valmistautumiseen on hyvä varata aikaa. Tarvittavan kirjallisuuden hankkiminen voi viedä viikkoja, joten kannattaa tutustua hyvissä ajoin kirjastosta hankittaviin kirjoihin ja niiden saatavuuteen. Tee lukusuunnitelma. Yhden 200-sivuisen kirjan perusteellinen lukeminen vie lukunopeudesta ja opiskeltavan asian ennakkotiedoista riippuen 10 päivää, jos lukemiseen käytetään aikaa 2-3 tuntia päivässä.

- Lukusuunnitelmasta kannattaa pitää kiinni, ja siihen on hyvä varata hieman joustovaraa, sillä jokin ulkoinen tekijä voi aiheuttaa häiriötä ja vaikeuttaa lukemista kuten flunssa ja muut yllättävät tapahtumat.
- Etukäteen kannattaa selvittää kuulustelukäytäntöön liittyviä asioita kuten, ilmoittautumisvelvollisuus tenttiin, tenttitapahtuma ja vastaustavat.
- Kuulustelua edeltävät illat kannattaa jättää asioiden kertaamiselle. Kertaus on parasta suorittaa useassa erässä, eikä kaikkea kertausta kannata tehdä edellisenä päivänä. Kuulustelua edeltävät hetket kannattaa rauhoittaa ja keskittyä tenttiin, hätälukemisesta on harvoin hyötyä.

(Silven, Kinnunen & Keskinen 1991, 64-66.)

Tentti tilanne

Saavu ajoissa tenttipaikalle, silloin voit mahdollisesti valita istumapaikan ja pääset istumaan luokan rauhalliseen osaan. Vältä ovien ja ikkunan vieressä olevia paikkoja. Ikkunan vieressä istuttaessa huomio voi siirtyä ulkona tapahtuviin asioihin. Ovien vieressä on usein liikettä joka voi aiheuttaa häiriötä. Myös mahdolliset wc-käynnit kannattaa hoitaa ajoissa kuntoon. (Bjorn Ringom.1994, 222)

- Asenne tenttiä kohtaan vaikuttaa ratkaisevasti joten on tärkeää ettei epäile tietojään ja kykyään selviytyä tentistä.
- On kannattavaa myös kuvitteellisesti hakea onnistumisen tunnetta ja asennetta.
- Tenttikysymykset saatuaan luetaan tehtävätekstit perusteellisesti. Mietitään mitä kysytään? Minkälainen on ongelman asettelu? Pyydetäänkö määrittelemään, kuvaamaan, vertailemaan, arvioimaan tms.

- Älä hätäännä, vaikka aluksi tuntuisi, ettet osaa vastata kysymyksiin. Kaikki tehtävät luetaan ensiksi ennen kuin päätetään mikä tehtävistä ratkaistaan ensimmäiseksi.
- Tehtäviä luettaessa kannattaa heti kirjoittaa muistiin asioita joita tulee mieleen. Tässä vaiheessa ei kannata arvioida vielä asioiden laadukkuutta.
- Seuraavaksi kannattaa miettiä mikä tehtävistä vie eniten aikaa ja mikä on tehtävien vaikeus järjestys. Helpoimmat tehtävät kannattavat tehdä ensimmäiseksi, sillä se lisää onnistumisen tunnetta.
- Vastattaessa tehtäviin kannattaa tehdä runkoja, mind map soveltuu tähän hyvin.
- Vastauksissa pyritään esittämään tosiasioita ja pysytään tehtäväaiheessa. Vältetään täyteasiaa joka kasvattaa vastausta määrällisesti mutta heikentää sitä laadullisesti.
- Kirjoitetaan selkeästi ja ymmärrettävästi ettei tentin tarkastajan tarvitse arvailla vastauksia.
- Essee-kysymyksiin vastattaessa kirjoituksen voi ryhmitellä seuraavasti: Johdanto; kerrotaan lukijalle mistä kirjoitetaan. Rajaukset, ongelmanasettelut ja täsmennykset kuuluvat tähän osioon.
- Pääosaan kirjoitetaan sen mitä johdantovaiheessa kerrottiin aikovansa kirjoittaa. Yhteenvetovaiheessa kerrotaan lukijalle mitä ollaan kirjoitettu. (Bjorn Ringom.1994, 226-227)

Tenttiin vastattaessa tapahtuu asioiden prosessoinnissa myös oppimista. Kuulustelujen jälkeen kannattaa tutustua oikeisiin vastauksiin, sillä niistä voi olla hyötyä myöhemmin opinnoissa tai työelämässä.

6 OPISKELU TUKEVAT TOIMINNOT

Aikuisopiskelu on kokonaisvaltaisesti vaativaa toimintaa. Aikuisopiskelu tapahtuu yhä useammin työn ohessa, opiskelijat ovat usein myös perheellisiä, joten opiskelijalta vaaditaan venymistä monessa suhteessa. Arjen pyörittäminen ja opiskelu velvoitteiden (luennot, harjoitustyöt, kokeet yms) hoitaminen menestyksekkäästi saattavat opiskelijan kestävyuden koetukselle. Onkin tärkeää että kaiken ”hässäkän” keskellä aikuisopiskelija huolehtii omasta jaksamisestaan. Riittävä unentarpeen turvaaminen, terveellisen ravinnon nauttiminen ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen ovat erittäin tärkeitä toimintoja aikuisopiskelijan elämässä. Ne ovatkin keskeisessä roolissa hyvän opintomenestyksen takaamiseksi.

6.1 Uni

Uni on jokaiselle ihmiselle välttämätöntä, joten myös opiskelijan on turvattava riittävä unen määrä. Aikuisopiskelijalla univaje on erittäin tavallista sillä opiskeluun liittyvät työt tulevat aikaisempien arkirutiinien lisäksi. Kotitehtävien teko, tenttiin lukeminen ym. saattavat helposti ajoittua illan pikkutunneille, joten unen määrä jää helposti liian lyhyeksi. Opiskelun suunnittelussa riittävä unen määrä täytyy huomioida. Jokunen lyhyeksi jäänyt yöuni ei ole haitallista sillä muutaman vuorokauden aikana kertynyt univaje korjaantuu helposti nukkumalla vähän kauemmin. (Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus, 2008.)

Unentarve on yksilöllistä, ihminen nukkuu keskimäärin 6-9 tuntia vuorokaudessa. Unen aikana aivot järjestelevät päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin. Unen aikana ihmisen elimistö korjaa ja rakentaa itseään. Uni on myös välttämätön solujen uusiutumiselle, kuona-aineiden poistumiselle sekä hivenaineiden ja hormonien kiertokululle. Jatkuva unen puute näkyy suorituskyvyn laskuna, oppimistuloksien heikkenemisenä, keskittymiskyvyn alenemisenä ja rauhattomuuden lisääntymisenä. Aamuväsymyksen esiintyminen on seurausta myöhäisestä nukkumaanmenosta jolloin unta ei ehdi kertyä riittävästi. Uni edistää myös oppimista. (Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus, 2008.)

Unen häiriöt

Unen häiriöt ovat hyvin yleisiä tämän päivän elämässä. Yleisin unen häiriötekijä on stressi joka tulee usein myös opiskelijalle tutuksi. Myös jokin fyysinen sairaus voi aiheuttaa unihäiriöitä. Tavallisimpia unihäiriöitä ovat nukahtamisvaikeudet, levottomasti nukkuminen sekä herääminen hyvin aikaisin ja vaikeus nukahtaa uudelleen. Nukahtamisvaikeuksien takana voi olla myös vääriä tottumuksia kuten iltapäivätorkut myöhäisen nukkumaanmenon lisäksi. Nukahtamista voi vaikeuttaa levoton nukkumisympäristö, myöhäinen raskas ateria tai nautintoaineiden käyttö. Unihäiriöiden jatkuessa on otettava yhteys opiskelijaterveyden huoltoon. (Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus, 2008.)

6.2 Ravinto

Terveellinen ja monipuolinen ravinto on ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden perusta. Terveellistä ja ravitsevaa ravintoa nauttiva ihminen jaksaa fyysisesti sekä henkisesti paremmin ja vastustuskyky erilaisia sairauksia vastaan toimii. Vaikka jokainen tietää terveellisen ravinnon tärkeyden, on arkipäivän rutiinit ja kiire vaikuttaneet ihmisen ruokailutottumuksiin ja usein varsinaiset ruokannokset korvataan pikaruoalla, sokerisilla juomilla ja makeilla välipaloilla. Pikaruoka sisältää paljon tyydyttyynyttä rasvaa, siinä on yleensä paljon energiaa ja suolaa. Pikaruoka sisältää yleensä vain vähän elimistölle tärkeitä kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. (www.tohtori.fi)

Ravinto ja aivot

Opiskelijat joutuvat hetkittäin kovienkin henkisten paineiden alle pyrkiessään suoriutumaan kaikista eteen tulevista opintotehtävistä. Mielialan tulisi olla korkealla jotta oppiminen ja tehtävistä suoriutuminen sujuisi mahdollisimman joustavasti. Aivoja kuormitetaan monelta taholta, vaaditaan hyvää muistia ja keskittymiskykyä. Toimiakseen aivot tarvitsevat ”polttoainetta” jota saadaan ihmisen nauttimasta ravinnosta.

Ravinnon tulee olla monipuolista, kasvisvoittoista, vähäsuolaista ja vähärasvaista. C- ja E-vitamiinia sisältävät kasvisruoat suojelevat aivoja

antioksidanttisten vaikutustensa ansiosta. Kasvipiperäiset rasvat (oliivi ja rypsi) ovat aivoille hyödyllisempiä kuin kovat eläinrasvat jotka herkästi keräytyvät verisuonten seinämille. Kalasta saatava rasva on aivojen toiminnalle erittäin hyvää, ja kala-aterian tulisikin syödä kerran viikossa. Kaiken kaikkiaan monipuolinen ravinto edistää koko elimistön hyvinvointia sekä antaa aivoille energiaa ja suojaa. Onkin ehdottoman tärkeää tiedostaa terveellisen ravinnon merkitys myös aivojen toimintakyvyn ja suojaamisen kannalta.

6.3 Liikunta

Säännöllinen liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä.

Kansanterveyslaitoksen mukaan kaksi kolmasosaa aikuisväestöstä liikkuu liian vähän.

Aivot hyötyvät liikunnasta, koska koko elimistön verenkierron vilkastuessa myös aivoverenkierto tehostuu. Liikkuvan on helpompi hallita ylipainoa, verenpaine laskee ja stressi purkautuu luonnonmukaisella tavalla. Fyysinen rasitus lisää endorfiinien, elimistön luontaisten morfiinin kaltaisten hormonien, eritystä. Erityisesti rytminen liikunta, kuten juoksu, hiihto tai tanssi, stimuloi aivojen mielihyvakeskusta. Tämä kaikki vaikuttaa positiivisesti mielenvireyteen ja henkiseen kestävyyskykyyn. Useimmat liikuntalajit parantavat lihastoiminnan koordinaatiota ja oman kehon hahmotusta. Eräät liikuntalajit, esimerkiksi pallopelit tai suunnistus ovat myös älyllisesti vaativia. (www.aivoviikko.fi.)

Kestävyysliikunta

Kestävyysliikunta tuottaa eniten terveydelle ja toimintakyvylle edullisia vaikutuksia. Kestävyysliikunnan tulee kestää melko pitkään, vähintään 30 minuuttia ja kuormittaa suuria lihasryhmiä. Kestävyysliikunnan teho on sopiva silloin, kun se selvästi hikoiluttaa ja hengästyttää. Kestävyysliikunta kasvattaa sydämen pumppaustehoa ja verenkierron hapenkuljetuskykyä ja niiden kautta kohentaa harrastajansa toimintakykyä ja terveyttä. Kestävyysliikuntaa pidetään hyvänä mielialan kohentajana ja kestävyysliikunnan on todettu vähentävän esimerkiksi masentuneisuutta varmemmin kuin vaikkapa

voimaharjoittelun. Yleiskestävyyttä parantavia liikuntalajeja ovat mm. hiihto, juoksu, kävely ja pyöräily. (www.tohtori.fi.)

Liikuntaa kannattaa harjoittaa myös yhdessä toisten opiskelijoiden kanssa. Näin luodaan yhdessä tekemisen meininkiä ja opiskelun yhteishenki säilyy.

7 POHDINTA

Tämän kehittämishankkeeni tarkoituksena oli lisätä tietämystäni aikuisen oppijan oppimisen metodeista ja keinoista sekä jakaa kokemuksia aikuisesta oppijana. Aikuisopiskelijat, joilla on aikaisemmista opinnoista aikaa jo kymmeniäkin vuosia, ovat ainakin aluksi hämmennyksen ja epävarmuuden vallassa, että miten tästä kaikesta selvitään. Ne opiskelijat jotka ovat päättäneet edelliset opintonsa lähivuosien aikana ovat mielestäni valmiimpia ”matkaan lähtijöitä”. Lisämausteen soppaan tuo se että usein aikuisopiskelu tapahtuu töiden ohessa, joten arjen pyörittäminen vaatii suunnittelua mahdollisesti myös perheenjäsenten kesken.

Koulumaailma ja opiskelutavat ovat muuttuneet vuosien saatossa huimasti. Nykyisten oppimiskäsitysten mukaan oppijan itseohjautuvuus opintojen suhteen on avain asemassa, eli opiskelijalta vaaditaan omatoimisuutta ja itsekuria opinnoista selvitäkseen. Mielestäni on tärkeää että aikuisopiskelijat saataisiin mahdollisimman nopeasti opiskelujen alettua ”samalle viivalle” opiskelu- ja oppimiskeinojen suhteen. Näin mahdollistetaan ehkä motivaation säilymistä ja myös sen lisääntyminen. Onhan selvää että kun oppimisesta tulee helpompaa, minäkuva oppimisen suhteen kasvaa ja myös motivaatio lisääntyy?

Tulevassa opettajan työssäni tulen kohtaamaan oppijoita joilla voi olla epävarmuutta opiskelun ja oppimisen suhteen. Näin itse perehtyneenä ”oppimaan oppimiseen” minun on helpompi kohdata oppija, ja tarjota hänelle työkaluja opintojen tiellä. Mielestäni opintojen alussa tulisikin olla vapaaehtoinen ”oppimaan oppimisen” -kurssi jossa käsiteltäisiin asioita, joita

aikuisopiskelija joutuu kohtaamaan ”opintiellä” kulkiessaan. Oppimaan oppimisen kursseja voisi järjestää myös vapaan sivistystyön puolella, esimerkiksi kansalaisopistossa. Tätä kehityshankkeessani tekemääni materiaalia voisi myös hyödyntää ”oppimaan oppimisen” kursseilla.

Kehittämishanketta tehdessäni huomasin aihealueen olevan yhdelle ihmiselle liian laaja, joten työpari olisi ollut tarpeen. Aihealueen rajaus myös mietitytti, mikä on olennaista tämän tyylisessä hankkeessa. Lähteinä käytin alan kirjallisuutta sekä internetistä saatavaa aineistoa. Tietoa aihealueeseen löytyi riittävästi, tosin jotkut uudehkot kirjaston kirjat olivat hyvin suosittuja ja niihin perehtyminen oli tehtävä nopeasti. Kehittämishankkeen toteutuksen suunnittelussa huomasin itselläni olevan puutteita. Vaikeuksia tuotti myös tiedonkäsittely ja tekstin rakentaminen. Kokonaisuudessaan olen aikaansaannokseeni tyytyväinen.

LÄHTEET

Elinikäinen oppiminen. Viitattu 23.5.2008. <http://www.fng.fi/fng/rootnew/fi/kehys/teema04/materiaalit/elinikainen.pdf>

Elinikäinen oppiminen, Viitattu 23.10.2008. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/ikaohjelma1998-2002/oppiminen/elikopp.htm>. Viitattu lausuntoon: Hämäläinen K., 2003, Opetushallitus, Eurydice –yksikkö.

Havaintokanavatesti. Viitattu 25.10.2008. <http://www.akonet.org/pinoste/7eeroa/testi/havaintokanavatesti.php>

Henkilökohtainen opintosuunnitelma. Viitattu 9.10.2008. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/hops.htm>

Henkilökohtainen opintosuunnitelma. Viitattu 9.10.2008. <http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/hops/ohjeet/tavoitteet/>

Hervonen, A. 1994. Elinikäinen oppiminen. 9. p. Saarijärvi 2001. Gummeruksen kirjapaino oy.

Huotilainen, M. 2004. (Tieteessä tapahtuu- lehti 4/2004)

Itsetunnon kehittäminen. Salme Blomster. Viitattu 16.10.2008. http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/itsetunto.htm

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 4. p. Juva. WSOY.

Kirjallisuuden lukeminen. Viitattu 10.10.2008. <http://www.joensuu.fi/tkk/avoin/akateemisetopiskelutaidot/opiskelutekniikat.php>

Kirjallisuuden lukeminen. Viitattu 5.10.2008. http://www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/kaytasivut/ymmarra_lukemaasi.htm

Kivi, T. 2000. Oppimisen taidot. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino oy.

Konstruktivistinen oppimiskäsitys. Viitattu 20.05.2008. <http://www.uku.fi/avoin/hoitodida/oppinake.html#Konstruktivistinen>

Konstruktivistinen oppimiskäsitys. Viitattu 20.05.2008. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/reflekt.htm#Mit%E4>

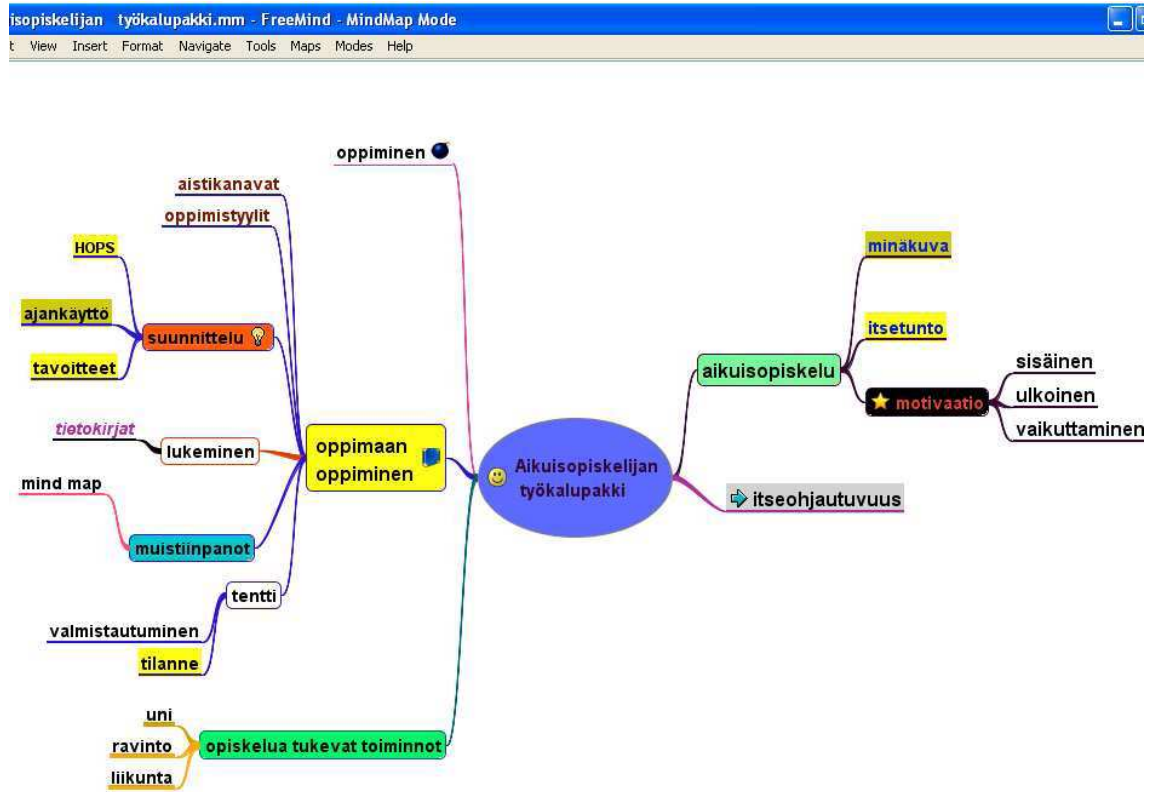
Liikunnan vaikutus opiskeluun. Viitattu 2.10.2008. <http://www.aivoviikko.fi/ajatteleai.htm>

Liikunnan vaikutus opiskeluun. Viitattu 2.10.2008. <http://www.tohtori.fi/?page=5922018&id=1428419>

Lindberg, J. 1998. Oppimaan oppiminen. 2. p. Turku. Painosalama oy.

- Motivaatio. Viitattu 20.05.2008. http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/motivaatio.htm
- Otala,L. 2001. Osaajana opintiellä. 2. p. Porvoo. WS Bookwell oy.
- Oppimistyylytesti. Viitattu 25.10.2008. <http://www.dlc.fi/~tenviesti/testit.htm>
- Paane-Tiainen,T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Helsinki. Oy Edita ab.
- Rauste-vonWright & vonWright 1997. Opettaja tienhaarassa - konstruktivismia käytännössä. Juva. WSOY-Kirjapainoyksikkö.
- Siirtovaikutus. Viitattu 12.10.2008. <http://www.opinto.net/web/parser.php?sec=psyk&page=kogni-008>
- Silven, M.,Kinnunen, R., Keskinen, S. 1991. Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Turku. Painosalama oy.
- Tavoitteiden asettelu opiskelua suunniteltaessa. Viitattu 8.9.2008. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/tavoite.htm>
- Tuomisto, J., Koro. J.,Kauppi, A. jne. 1998. Aikuisen oppimisen uudet muodot - kohti aktiivista oppimista. 5. p.. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino oy.
- Uni. Viitattu 30.9.2008. http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/lepo_ja_uni.htm
- Vuorinen, I. 1997. Tuhat tapaa opettaa. 4. p.. Naantali. Vammalan kirjapaino oy.

Liite 1. Mind map-kartta



Liite 2. Viikkoaikataulu

VIIKKOAIKATAULU							
	MA	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
	aamiainen						
8 - 9	luennot A	vapaa	luennot C	luennot D	opinnäytetyö	V	
9 - 10	A	luennot B	C	D		A	
10 - 11	luennot B		D	E		P	
11 - 12	B		D	E		A	
12 - 13	ruoka					A	
13 - 14	luennot C	luennot C	luennot E	tentti A	opinnäytetyö	P	
14 - 15			E			Ä	
15 - 16			C	C		luennot B	I
16 - 17	kuntoilu	vapaa	B	vapaa	vapaa	V	
17 - 18	päivällinen					Ä	
18 - 19	piano harjoitukset	vapaa	kuntoilu	vapaa	kuntoilu		
19 - 20	tenttiin luku A	opiskelu B	vapaa	opiskelu C	vapaa		
20 - 20.30	iltapala						
20.30 - 21	tenttiin luku A	tenttiin luku A	opiskelu C	opiskelu C	vapaa		
21 - 22			tenttiin luku A	vapaa	vapaa		