

(pixabay, CC0-lisenssi)

SUUNTAVIIVOJA

OP01 Minä opiskelijana - Opinto-ohjaajan materiaali

Anu Jylhäsalmi

SISÄLTÖ

1 Johdanto	4
2 OP01 Minä opiskelijana – kurssin opetussuunnitelma	7
3 Tervetuloa lukioon!	8
4 Lukio-opinnot	8
4.1 Yleistä luvusta	8
4.2 Luvun tehtävät ja vastaukset	9
4.3 Luvun lähteet ja lisätietoa	10
5 Oppiminen ja opiskelutaidot	10
5.1 Yleistä luvusta	10
5.2 Tehoa opiskeluun – opas	11
5.3 Opiskelutaidot – pienryhmä	11
5.4 Opiskelutaitojen tukeminen eri oppiaineissa	15
5.5 Itsearviointi – erilaisia tapoja	21
5.6 Luvun tehtävät ja vastaukset	28
5.7 Luvun lähteet ja lisätietoa	30
6 Itsetuntemus ja elämänhallinta	33
6.1 Yleistä luvusta	33
6.2 Jaxu- pienryhmä	34
6.3 Lisätehtäviä itsetuntemuksesta	46
6.4 Luvun tehtävät ja vastaukset	48
6.5 Luvun lähteet ja lisämateriaalia	52

7 Ylioppilaskirjoitukset	53
7.1 Yleistä luvusta	53
7.2 Luvun tehtävät ja vastaukset	53
7.3 Luvun lähteet ja lisätietoa	54
8 Jatko-opinnot	54
8.1 Yleistä luvusta	54
8.2 Jatko-opintoihin ja ammatinvalintaan liittyviä verkkosivustoja	55
8.3 Ammattialoihin tutustuminen	56
8.4 Luvun tehtävät ja vastaukset	62
8.5 Luvun lähteet ja lisätietoa	63
9 Työelämä	65
9.1 Yleistä luvusta	65
9.2 Luvun tehtävät ja vastaukset	65
9.3 Luvun lähteet ja lisätietoa	66

1 Johdanto

Ohessa oleva materiaali on tehty Opetushallituksen rahoittamassa ”Oppimisen tulevaisuus on avoin” - pilottihankkeessa. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa maksutonta oppimateriaalia toisen asteen oppilaitoksiin. Innostus tuottaa oppimateriaali lukion opinto-ohjauksen ensimmäiseen kurssiin nousi aiemmista kokemuksistani materiaalin tuottamisesta sekä perehtyneisyydestäni oppimisprosessiin ja sen tukemiseen. Toimiessani lukion aineenopettajana opinto-ohjauksen muutkin teemat ovat tulleet tärkeiksi itsellekin opiskelijan opintojen tukemisessa. Näistä lähtökohdista päädyin päteväitymään myös opinto-ohjaajaksi.

Materiaalin vertaisarvioinnista tahdon kiittää opinto-ohjaaja Matleena Miettusta. Lisäksi kiitän opiskeluystäviäni sekä työkavereitani materiaalin annetuista tehtävistä (tarkemmat tiedot tehtävien kohdalla).

Toivon, että oheinen materiaali on hyvä tuki opinto-ohjauksen ensimmäiselle kurssille ja että se tulee laajasti käyttöön.

Kuopiossa kesällä 2020

Anu Jylhäsalmi

opinto-ohjaaja, biologian, maantieteen, terveystiedon ja kemian aineenopettaja,

biokemisti

Opinto-ohjaajan materiaaliin on koottuna OP01-kurssin Minä opiskelijana lisämateriaalia opinto-ohjaajan käyttöön. Opinto-ohjaajan materiaali on koottu luvuittain, mutta opinto-ohjaajan materiaalissa ei näy opiskelija materiaalin alalukuja. Useat opinto-ohjauksen tehtävät ovat opiskelijan oman elämän ja valintojen kautta tehtyjä pohdintatehtäviä, joten niihin ei löydy mallivastauksia. Opinto-ohjaajan materiaali sisältää myös lisätehtäviä. Oppimateriaalin jokaisen luvun lopussa on kyseisen luvun lähteet ja lisämateriaali. Näistä voi poimia lisätietoja tai -tehtäviä opinto-ohjaukseen.

Vinkkejä opinto-ohjaajalle

Tehtävien hyödyntäminen yksilöohjauksissa

Opiskelijan henkilökohtaisia ohjauksia varten osa tehtävistä voisi olla koottuna esimerkiksi Wilma-järjestelmän lomakkeisiin, jolloin niitä voitaisiin hyödyntää ohjauksissa.

Pienryhmät

Tämä materiaali sisältää kahden pienryhmän ohjeet tehtävineen. Toinen pienryhmä on opiskelutaidoista (Oppiminen ja opiskelutaidot – luvussa) ja toinen jaksamisesta (Itsetuntemus ja elämänhallinta – luvussa). “-- Pienryhmissä opiskelijalla on mahdollisuus käsitellä asioita, jotka ovat jaettavissa muiden opiskelijoiden kanssa, ja joiden esille ottaminen ryhmässä on mielekäästä.” (Lukion opetussuunnitelma, 2016). Pienryhmän suunnittelu on erityisen tärkeää. Huomioi tila, aikataulu ja ryhmäkoko. Pienryhmän aloitukseen kannattaa varata tarpeeksi aikaa.

Suomenkielistä kirjallisuutta pienryhmästä:

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2011. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita: Helsinki

Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. PS-kustannus.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia-kustannus.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura.

Ruponen, Nummenmaa, Koivuluhta, 2000. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Onnismaa, Pasanen ja Spangar (toim.): Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. PS-Kustannus.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus.

Tapio, J. 2010. Ryhmäohjaus nuoren suoritusstrategioiden muutoksen mahdollistajana. Motivaatioattribuutioteorian näkökulma koulun luokkaohjaukseen. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 1575, Tampere University Press. Tampere.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Kirjayhtymä Oy.

Varila J. 1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen jäljitys. Joensuu. Joensuun yliopisto.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas: yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki. Gaudeamus

Opiskelutaitojen kehittäminen eri oppiaineissa

Lisäksi oppiminen ja opiskelutaidot – luvussa on vinkkejä opiskelutaitojen kehittämiseen eri oppiaineissa. Nämä vinkit on koottu opinto-ohjauksen kehittämishankkeesta (Anu Jylhäsalmi ja Matti Kanninen), maantieteen tehtävä on suunniteltu maantieteen Maailma muutoksessa (GE01)-kurssille (Anu Jylhäsalmi).

Itsearviointi – erilaisia tapoja

Lukuvuotena 2017–2018 Anu Jylhäsalmi on perehtynyt Opetushallituksen OPPA-hankkeessa itsearviointiin. Materiaalissa on hankkeessa koottua tietoa itsearviointia lisätiedoksi opinto-ohjaajille ja opettajille.

Ammattialoihin tutustuminen

Työelämä – luvussa on Kuopion klassillisessa lukiossa syksyllä 2019 toteutusta tiimijaksosta kaksi erilaista ammatteihin tutustuttavaa tehtävää vinkiksi. Tehtävät on laitettu materiaaliin tiimijaksossa mukana olleiden opettajien luvalla.

2 OP01 Minä opiskelijana – kurssin opetussuunnitelma

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu lukio-opintojen käytänteisiin, opintojen rakenteeseen sekä ylioppilastutkintoon
- harjaantuu lukiossa vaadittaviin opiskelutaitoihin sekä omien vahvuuksien ja kiinnostusten kohteiden kartoittamiseen liittyvissä keskeisissä tiedoissa ja taidoissa
- pohtii elinikäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen liittyviä kysymyksiä.

Keskeiset sisällöt

- opiskelu- ja tiedonhankintataidot, oppimaan oppiminen
- lukio-opintojen ja ylioppilastutkinnon suunnittelu; henkilökohtainen opiskelusuunnitelma ja ylioppilastutkintosuunnitelma
- jatko-opintojen pohtiminen ja ammatillinen suuntautuminen; jatko-opinto- ja urasuunnitelma
- itsetuntemus ja sen kehittäminen
- elämänhallintataidot
- oman oppimisen arviointi
- jatko-opintoihin ja tulevaisuuden suunnitteluun liittyvät tietolähteet, sähköiset ohjauspalvelut ja hakujärjestelmät
- työelämään sekä toisen ja korkea-asteen koulutuspaikkoihin tutustuminen
- lukio-opintojen kannalta kulloinkin ajankohtaiset asiat

3 Tervetuloa lukioon!

Tässä luvussa johdatetaan opiskelijat lyhyesti tervetulleeksi lukioon. Opinto-ohjauksen ensimmäisellä kerralla kannattaa käyttää aikaa esittäytymiseen. Esittäytymisessä voi hyödyntää esimerkiksi jotain kuvakortteja, joista jokainen valittaa kuvan, joka kuvaa jotenkin itseään. Samalla tehtävä toimii itsetuntemuksen tehtävänä.

4 Lukio-opinnot

4.1 Yleistä luvusta

Tässä luvussa tutustutaan lukio-opiskeluun. Opinto-ohjaajan on tärkeä esitellä oman koulun tuen antajat, kuten

- jokaisen on ryhmänohjaaja ja ryhmäohjaus
- opinto-ohjaaja ja opinto-ohjaus
- opiskeluhooltoryhmän tuen tarjoajat käytänteet

ja kenen puoleen kääntyä missäkin asiassa-

Koulun käytänteet ovat myös tärkeä käydä läpi, kuten

- päättöviikko
- itsenäisen kurssin suorittaminen
- pitkän aineen vaihdos lyhyeen
- pidennetty opintosuunnitelma

Omasta opintosuunnitelmasta voi myös kertoa ja sen tekemisen voi sovittaa sopivaan ajankohtaan ensimmäistä lukuvuotta.

NIMI:				RYHMÄ:		RO:			
AINE	2020-2021		2021-2022		2022-2023		2023-2024		AINE
AI									AI
ENA									ENA ● PÄIVITÄ SUUNNITELMA TARVITTAESSA!
RUB									RUB ● TARKISTA SEN OIKEELLISUUS!
SAB23									SAB23 ● NOUDATA SITÄ!
RAB23									RAB23
VEB3									VEB3
MAA									
MAB									MAB YO-KIRJOITUSSUUNNITELMA
BI									BI ainereaalien ryhmät: 1. ryhmä: PS, FI, HI, FY, BI.
GE									GE 2. ryhmä: UE/UO/ET, YH, GE, KE, TE
FY									FY
KE									KE
HI									HI
YH									YH
UE									UE
FI									FI
PS									PS
MU									MU
KU									KU
LI									LI
TE									TE
OP									OP
ILM									ILM
TÄ									TÄ LUKIO YHT.
TVT									TVT
YHT.		0		0		0		0	0

Mallipohja opintosuunnitelman tekemiseen.

4.2 Luvun tehtävät ja vastaukset:

1. Miksi valitsit lukion? Oliko sinulla muita vaihtoehtoja?
2. Selvitä lukion alussa vähintään oma ryhmänohjaajasi ja milloin ryhmänohjaustuokio on. Selvitä myös ja opinto-ohjaajasi. Selvitä lisäksi, miten ja milloin heihin saa yhteyden.
3. Montako biologian pakollista kurssia on lukiossa? Kuinka monen kurssin perusteella biologian ylioppilastehtävät laaditaan? Tutki onko lukiossasi (tai kuntasi muissa lukioissa) mahdollista valita näiden lisäksi muita biologian kursseja.

VASTAUS: *Biologiassa on kaksi pakollista kurssia ja kolme valtakunnallisesti syventävää kurssia. Biologian ylioppilastehtävät laaditaan siis viiden kurssin oppimateriaalin perusteella.*

4. Pohdintaa lukion oppiaineista. Mitkä aineet sinua kiinnostavat? Mitkä aineet sinua eivät kiinnosta? Mitkä aineet ovat sinulle helppoja? Mitkä aineet ovat sinulle haastavia? Perustelu valintasi. Lukiossa alkaa uusia oppiaineita (filosofia ja

psykologia). Lisäksi useissa aineissa opiskeltavat sisällöt ovat erilaisia kuin peruskoulussa. Kannattaa antaa itselle mahdollisuus tutustua uusiin asioihin ja löytää mahdollisesti uusia kiinnostuksen kohteita. Ensimmäisenä vuotena opinnot koostuvat pääasiassa pakollista kursseista, joten silloin on hyvää aikaa pohtia mitä aineita valitsee tulevina vuosina enemmän.

5. Laadi oma opintosuunnitelma. Muista, että voit tehdä myöhemmin suunnitelmaan myös kesken lukuvuotta muutoksia, vaikka toisena vuonna opinnoissa on jo valinnaisia kursseja ja alkaa hahmottua, mitä aineita ylioppilaskirjoituksissa kirjoitat. Ylioppilastutkinto – luvussa käydään läpi ylioppilastutkintoaineiden pakollisuutta ja vapaaehtoisuutta.

HUOM. Tähän on opinto-ohjaajan materiaalissa mallipohja.

4.3 Luvun lähteet ja lisätietoa:

Nirhamo, Anniina. Yle Abitreetit. (julkaistu 9.8.2019, päivitetty 29.5.2020). Aloitatko lukion? Näin lukio-opiskelu eroaa yläkoulusta. Verkossa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/09/aloiatko-lukion-nain-lukio-opiskelu-eroaa-ylakoulusta> (luettu 6.7.2020)

Opintopolku-portaali, Opetushallitus. Opinnot lukiossa. Verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/opinnot-lukiossa/> (luettu 6.7.2020)

Talous ja nuoret TAT. Kiinnostaako opiskelu lukiossa? Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/minne-opiskelemaan/lukio/> (luettu 6.7.2020)

5 Oppiminen ja opiskelutaidot

5.1 Yleistä luvusta

Tässä luvussa käydään läpi oppimista ja opiskelutaitoja. Oman opiskelutavan etsimistä kannattaa tukea, sillä opiskelija hyötyy siitä lukioajan lisäksi jatko-opinnoissaan. Tämä luku sisältää paljon oppimisen kehittämistä tukevaa materiaalia: pienryhmän opiskelutaidoista, vinkkejä opiskelutaitojen tukemiseen eri oppiaineissa sekä tietoutta itsearviointista. Opiskelutaitojen tukeminen on opinto-ohjauksen kurssin lisäksi jokaiselle lukiokurssille

sisältyvä, joten luvun materiaalia voi hyödyntää hyvin myös yhteistyössä aineenopettajien kanssa.

5.2 Tehoa opiskeluun - opas

Tämän luvun materiaali on lähes kokonaan Anu Jylhäsalmen kokoamassa erillisenä saatavana olevassa *Tehoa opiskeluun – tietoutta ja käytännön vinkkejä opiskelun tueksi – oppaassa* (Verkossa: <https://oppa.onedu.fi/zine/31/cover>). Opasta voi hyödyntää erillisenä esimerkiksi kurssien kertauskurssilla valmentautuessa ylioppilaskirjoituksiin.

5.3 Opiskelutaidot – pienryhmä

Tämän luvun aihepiiristä on opinto-ohjaajalle tarjolla valmis *pienryhmän ohjeistus*. Pienryhmän teemoina ovat 1) aikataulu ja lukusuunnitelma, 2) lukutekniikat ja 3) muistiinpanotekniikat. Opiskelutaidot-pienryhmä on suunniteltu ja testattu opinto-ohjauksen opinnoissa (Anu Jylhäsalmi ja Matti Kannianen). Pienryhmälle sopiva ryhmäkoko on noin 4 - 8 opiskelijaa. Pienryhmä on tehty kolmelle kokoontumiskerralle, mutta ennen näitä voisi olla hyvä pitää aloituskerta ryhmäytymisineen. Lisäksi kokoontumisten jälkeen voisi pitää jälkikoonnin jonkun ajan päästä pienryhmästä. Tällöin kertoja tulisi viisi. Yhdelle kerralle on hyvä varata aikaa vähintään 75 minuuttia. Opiskelutaidot – pienryhmän tehtäviä voi käyttää myös yksitellen.

1. Kerta: Pienryhmän aloitus, johdantoa opiskelutekniikoihin, aikataulun ja lukusuunnitelman tekeminen

- Aloitus

-Pariin tutustuminen ja toisen esitleminen ryhmälle

-Toiveet: Miksi olet tullut tänne? Mitä odotat saavasi pienryhmästä?

-Säännöt: työskentelysopimuksen tekeminen auttaa jatkotyöskentelyssä. Nämä luodaan yhdessä keskustellen. Tässä muutamia hyviä sääntöjä: ei toisten arvostelua, luottamuksellisuuden korostaminen, annetaan toiselle suun vuoro, vapaaehtoisuuden korostaminen

- Johdantoa opiskelutekniikoihin

Katsotaan lyhyt kohta videosta: Vinkkejä opiskelutekniikoihin, 2. jakso alusta 1 min 40 verkossa: (<https://areena.yle.fi/1-3051649>) Tässä lyhyessä kohdassa kuvataan poikaa, joka tekee useita asioita yhtä aikaa, eikä keskity opiskeluun. Keskustelua opiskelutaidoista tämän pohjalta.

- Alkupohdintaa ajankäytöstä (pareittain, purku koko ryhmälle)

-Millainen ajanhallitsija olet? Mikä ajankäytössäsi on hyvää? Mihin aikaan päivästä olet tehokkaimmillasi?

-Mikä on pahin aikasyöppösi? Paljonko sallisit aikaa tähän? Miten muuttaisit ajankäyttöäsi? / miten käyttäisit aikasyöpöstäsi vapautuvan ajan?

-Teetkö lukusuunnitelman? Jos, niin miksi? Pysytkö siinä, jos teet?

-Miksi lukusuunnitelma on hyvä olla?

--> ajankäyttö tehostuu, lukemisen aloittaminen on helpompaa, paineet vähenevät, vapaa-aika ja opiskelu tasapainoon

- Pohdintatehtävä: Millainen on hyvä lukusuunnitelma? Miten teen lukusuunnitelman? (koko ryhmä)
- Tehtävä: lukuaikataulun tekeminen kalenteriin (yksilötehtävä)

Pienryhmän jäsenillä on tulostettuna A3-kokoiset tyhjät aikataulupohjat viikon ajalle. Jokainen tekee oman aikataulun ja lukusuunnitelman seuraavien ohjeiden pohjalta.

Ohje: Näin teet lukusuunnitelman

1. Merkkaa ensin välttämättömät menot

- oppitunnit
- läksyihin menevä aika
- vapaa-ajan menot, kuten harrastukset

2. Lisää ajat, jolloin luet

- priorisoi aikoja, jolloin keskittymisesi on parhaimmillaan
- mieti, mitä pyrit lukemaan milloinkin

--> Pohdi, mitkä aineet ovat vahvoja mitkä heikkoja eli mitä pitää lukea, ja minkä verran. Plus tarkemmin esim. Tarvitseeko kielissä lukea sanoja vai kielioppia vai mitä_

--> eli oppiaine ja sen sisällä painotus

--> ole realistinen aikataulun tekemisessä, eli sopiva lukumäärä/aika

- varaa aikaa kertaamiselle

--> kertaamisen merkityksestä lisää Tehoa opiskeluun - oppaassa. Muistuta vähintään se, että esim. ennen koetta olevana iltana ei tulisi mielellään enää mitään uutta (paljoa uutta), vaan se olisi kertaamiselle.

3. Ripottele joukkoon vapaa-aikaa

- mahduta johonkin väliin ruokailut ja muut tauot, etteivät ne unohdu
- varaa jokaiselle päivälle hetki, jolloin saat ajatuksesi kunnolla pois opiskelemisesta

Huomiona: Opiskelijoita kehoitettiin seuraamaan pienryhmän aikana, oliko heidän tekemänsä aikataulu ja lukusuunnitelma realistinen. Tulevilla kerroilla tulee luku- ja muistiinpanotekniikoiden yhteydessä vinkkejä, jotka voivat osaltaan auttaa lukusuunnitelman tekemisessä

2. Kerta: Lukutekniikat

- Pohdintatehtävä: Johdantoa luku- ja muistiinpanotekniikoihin (yksilötehtävä, purku koko ryhmälle)

Tehtävänanto: Miten opin? Millaisia opiskelutekniikoita käytän? Jokainen kirjoittaa paperille omaa pohdintaa (aikaa oli 2 min). Tämän jälkeen kokemukset jaetaan koko ryhmälle, jolloin jokainen pystyy saamaan ideoita toisilta.

- Tehtävä: Kirjatehtävä (paritehtävä)

“Huijaa, että olet lukenut kirjan!” - kirjatehtävä toimii johdantona lukutekniikoihin. Tarkoituksena on tutustua kirjaan lyhyessä ajassa (3 min). Jokaisella parilla on sama, heille entuudestaan tuntematon kirja. Kirjaan tutustumisen jälkeen kerrotaan koko ryhmälle, mistä kirja kertoo, kenelle on tarkoitettu jne. Lisäksi pohditaan, mitä pitää tutkia kirjasta, jotta saadaan tiedot/sisällön selville. (Kannet, otsikot, väliotsikot, kuvat jne.)

- Teoriaa: Lukutekniikat

Yksi lukutekniikka on SE-KE-RE - tekniikka: Selaa-vaiheessa silmäilläään, Kelaa-vaiheessa keskitytään ja kerrataan tekstiä, Relaa-vaiheen rentoutuminen on myös tärkeää.

--> Äsken tehdyssä kirjaharjoituksessa harjoiteltiin alla olevasta eka osaa SE eli selaa-vaihetta.

- Tehtävä: Lukutekniikat (yksilötehtävä, purku pareittain)

Harjoituksessa on lyhyt teksti, jolla harjoitellaan lukutekniikoita. Pienryhmään valitut tekstit voivat olla esimerkiksi Tiede-lehden artikkeleita, jotka ovat tulostettu opiskelijoille. Tekstiin saa merkintöinä tehdä alleviivauksia. Harjoituksen lopussa teksti laitetaan pois ja kerrotaan mitä jäi mieleen parille. Jos mitään ei jäänyt mieleen, niin palataan takaisin tekstiin. Lopuksi kysytään itseltäsi, opinko jotain uutta, muuttuiko käsitykseni, ja jos muuttui, niin miten.

3. Kerta: Muistiinpanotekniikat, pienryhmän lopetus

- Teoriaa: Muistiinpanotekniikat

Käydään läpi muistiinpanotekniikoita. Näistä on esimerkiksi ohessa linkkinä oleva lyhyt video, jossa esitellään viisi erilaista muistiinpanotekniikkaa. Video: How to Take Notes in Class: The 5 Best Methods - College Info Geek, verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=AffuwyJZTQQ>

- Harjoitus: muistiinpanotekniikat (yksilötehtävä)

Harjoituksessa käytetään samaa tekstiä kuin pienryhmän 2. kerran lukutekniikkaharjoituksessa (esimerkiksi Tiede-lehden artikkelit). Jokainen pienryhmän jäsen valitsee videon viidestä muistiinpanotekniikasta kaksi tekniikkaa, joita harjoittelee artikkelin tekstiä käyttäen.

- Harjoitus: lisävinkkejä muistiinpanotekniikoihin

Varatehtävä, jos aikaa jää. Yleisinä vinkkejä muistiinpanojen tekemiseen (esim. värien käyttäminen) sekä muistikorttitekniikka.

- Pienryhmän lopetus

Pohdintaa yhdessä, mitä pienryhmään osallistuneet aikovat siirtää käyttöönsä. Lisäksi pienryhmässä opiskelijat voivat valita ohjauksorteista sen, mikä kuvaa heidän mielestään ryhmän antia.

5.4 Opiskelutaitojen tukeminen eri oppiaineissa

Seuraavassa on esitelty joitain opiskelutaitojen kehittämiseen liittyviä työtapoja ja harjoituksia eri oppiaineissa. Nämä on koottu Anu Jylhäsalmen ja Matti Kanniaisen tekemästä opinto-ohjauksen kehittämishankkeesta sekä Anu Jylhäsalmen opetukseen kehittämistä tehtävistä (maantiede, muut kehittämishankkeesta).

Opinto-ohjaus

Opinto-ohjaus oli mukana syksyllä 2018 Kuopion klassillisen lukion tiimijaksossa oppiaineena: opiskelutaidot oli yhdistetty muiden oppiaineiden aihekokonaisuuksiin. Seuraavassa esitellään, miten opiskelutaitoja voi yhdistää eri reaaliaineisiin. Annetusta/valitusta aiheesta valmistetaan esitys. Esityksessä tulee käyttää kaikkia tiedon välittämisen keinoja. Sen tulee sisältää kaikki alla mainitut tasot.

1. Perustaso: esimerkiksi käsitekartta tai tiivistelmä

- tiedon muistaminen ja yhdistely, keskeisten asioiden esiin nostaminen

2. Syvempi taso: esimerkiksi sarjakuva tai video

- aiheen liittäminen eri yhteyksiin riippuen aiheesta (tiedon muokkaaminen, ymmärtäminen, soveltaminen)

3. Moniaistinen oppiminen: toiminnallisuus. Jokin, joka aktivoi koko ryhmän/ yleisön.

- Luova, toiminnallinen ja yllätyksellinen osio (tuottaminen)

Toisena esimerkkinä opiskelutaitojen käyttämisestä tiimijaksossa oli pelin tekeminen. Opiskelijoita ohjeistettiin käyttämään Anu Jylhäsalmen (Tehoat opiskeluun – opas, 2018. Verkossa: <https://oppa.onedu.fi/zine/31/cover> (luettu 14.7.2020)) materiaalia. Tehtävänä oli perustella, miksi oppimispelin tekeminen ja pelaaminen on tehokas tapa oppia. Tehtävänä oli myös keksiä 1–3 sopivaa peli-idea kunkin oppiaineen sisältöön ja lopulta toteuttaa yksi peli.

Psykologia

Pakollisen psykologian kurssin keskeisiin sisältöihin kuuluvat opiskelu ja oppiminen psykologian näkökulmista: oppimisen biologinen, kognitiivinen ja sosiokulttuurinen perusta, tehokkaat opiskelumenetelmät, motivaatio ja oppiminen (Lukion opetussuunnitelma, 2016). Käytännön työkaluja opettajille ja ohjaajilla on tässä kehittämishankkeessa esitelty opiskelijan omakohtaisen opiskelutaitojen pohdinnan ja psykologian kurssin teorian aiheesta yhdistävä tehtävä (PS1 esseetehtävä: Minun oppimiseni).

PS1 ESSEETEHTÄVÄ: MINUN OPPIMISENI

1. Vaihe: Oppimisen kuvailu

Ensimmäisessä vaiheessa sinun tulee kuvailla reilun sivun pituisella itseäsi tarkastelevalla esseellä, miten opiskelet kurssien ja kokeiden aikana. Voit käyttää alla olevia apukysymyksiä apunasi.

Millainen on opiskeluympäristöni? Millaisissa paikoissa opiskelen? Mihin aikaan opiskelen? Millaisia häiriötekijöitä opiskeluuni liittyy? Miten torjun niitä?

Millaiset ovat opiskelurutiinini? Kertaanko oppitunneilla käsiteltyjä asioita? Milloin teen kotitehtävät? Miten ylläpidän fyysistä toimintakykyäni koulupäivän aikana ja sen jälkeen? Miten paljon aikaa käytän opiskeluun ja kuinka pitkissä jaksoissa opiskelen? Miten rytmitän pidempiä projekteja?

Mitkä asiat motivoivat minua opiskelussani? Mikä opiskelussa on minulle tärkeää? Miten priorisoin (eli asetan tärkeysjärjestykseen) opiskeltavia asioita? Miten ylläpidän motivaatiotani? Miten opiskelen asioita, jotka eivät kiinnosta?

Mikä on oma arvioni opiskelumenestyksestäni? Mihin arvioni perustuu?

Miten kykyni vaikuttavat oppimiseeni? Mitkä asiat opin helposti, mitkä ovat hankalampia?

Toiminko itsenäisesti? Teenkö opiskeluuni liittyviä asioita ilman erillistä opettajan ohjeistusta? Laajennanko ja syvennäkö opiskeltavia asioita itse?

Millainen on opiskelutekniikkani? Mikä on lukutekniikkani esimerkiksi koeviikolla? Miten toimin silloin, kun kohtaan vaikean asian?

HUOMIOITA

Tätä osiota ei arvioida, mutta opettaja tarkistaa, että osio on tehty riittävän laajasti. Tarkoituksena on luoda materiaalia myöhemmin tehtävään varsinaiseen esseeseen.

Tulevan esseekokonaisuuden ensisijainen tarkoitus on antaa sinulle välineitä tarkastella omaa työskentelyäsi ja kehittää oppimistasi. Oppimiseen liittyvien asioiden tarkoituksellinen kaunistelu ei auta arvosanan kannalta. Essee saa olla sirpaleinen kokonaisuus vielä tässä vaiheessa.

2. Vaihe: Oppimisen arviointi

Tässä vaiheessa sinun tulee oppikirjan oppimista koskevien osioiden avulla tarkastella aiemmin kirjoittamaasi kuvausta oppimisestasi ja opiskelustasi. Pyri parhaasi mukaan tarkastelemaan opiskeluasi objektiivisesti ja kriittisesti arvioiden. Voit käyttää alla olevia apukysymyksiä tarkastelun apuna.

Mitä ongelmakohtia havaitset? Miten ongelmakohtia voisi kehittää? Suuntaa ajatuksesi myös tulevaan. Miten voisit tulevaisuudessa opiskeluasi muuttaa tai tehostaa?

Miten oppimisen taustatekijät (mm. oppimisympäristöt) vaikuttavat oppimisen tehokkuuteen?

Millainen tulkinta omasta oppimisesta tekstistä välittyy? Onko siinä mahdollisesti virheitä?

Pitävätkö tietosi vireyden ja oppimisen suhteen paikkansa omassa opiskelussasi?

Millaisia opiskelumenetelmiä esitellään? Ovatko ne muistiinpainamisen kannalta tehokkaita?

Millainen oppimisorientaatio ja oppimisen strategia ilmenee tekstistä?

Millaisia motivoinnin keinoja käytetään? Ovatko ne tehokkaita?

YLEINEN OHJEISTUS

Tämä osio arvioidaan ja arvioinnin kohteena on opiskeltujen asioiden soveltaminen käytäntöön sekä kyky itsereflektioon eli oman oppimisesi tarkasteluun. Arvioinnissa ei oteta kantaa opiskelutekniikkaasi tai siihen liittyviin seikkoihin.

Esseen suositeltu pituus on 1 sivu (edellisen osion lisäksi, yhteensä siis 2 sivua tekstiä fontilla Arial 14). Kirjoita esseesi aiemmin palauttamasi tekstin perään ja liitä se siihen. Tai voit halutessasi kirjoittaa tämän osion aiemman tekstin sisään, **käytä tällöin eri väriä**, jotta osiot ovat erotettavissa.

ARVIOINTI

Arvioinnissa hyödynnetään seuraavia arvioinnin kriteerejä, jotka perustuvat oppimisen tavoitteita kuvailevaan Bloomin taksonomiaan:

Kiitettävässä tai erinomaisessa suorituksessa osoitetaan kykyä vertailuun, arviointiin ja kehittämiseen. Tämän lisäksi osoitetaan erityisen hyvää ymmärrystä käsiteltävistä asioista, opiskeltua sanastoa käytetään oikein ja se kytetään hyvin käsiteltäviin asioihin.

Hyvässä vastauksessa osoitetaan kykyä analysoida ja soveltaa käsiteltyjä asioita. Opiskeltava sanasto ja teorit on pääpiirteissään ymmärretty ja se kytetään suurimmalta osin käsiteltäviin asioihin.

Tyydyttävässä tai välttävässä vastauksessa käsittely on suppeaa ja irrallaan käsitellyistä asioista. Käsitteitä ja teorioita on ymmärretty väärin. Käsiteltävät asiat lähinnä toistetaan soveltamatta. Suoritukseen ei mahdollisesti ole panostettu.

Heikossa vastauksessa suorituksessa on huomattavia puutteita, jotka estävät hyvän arvioinnin.

Maantiede

Ohessa on Anu Jylhäsalmen maantieteen Maailma muutoksessa (GE01) – kurssille suunnittelema tehtävä.

Ohessa on lista kurssilla olevista riskeistä sekä toinen lista, jossa on erilaisia opiskelutapoja. Tehtävässä on tarkoituksena opiskella kurssin pääsisällöt erilaisia tapoja käyttäen ja kokeillen. Osan tehtävistä suosittelen tekemään yksin, mutta voitte tehdä ne kaikki myös ryhmänä.

Kopio taulukko itsellesi ja täydennä taulukkoon riskin kohdalle opiskelutapa sitä mukaa, kun etenet kurssilla. Mainitse myös teitkö tuotoksen yksin vai parin kanssa tai ryhmässä.

Riskeistä tulee olla esitelty lyhyesti ilmiö, syyt, seuraukset ja varautuminen/vähentäminen sekä maantieteellisiä esimerkkialueita.

Aihe	Opiskelutapa
LUONNONRISKIT	
maanjäristykset	
tulivuorenpurkaukset	
myrskyt (trooppiset pyörremyrskyt, tornadot ja trombit)	
tulvat	
YMPÄRISTÖRISKIT	
ilmastonmuutos	
luonnonvarojen käyttö (vesi, metsät, kaivostoiminta, energialähteet)	
IHMISKUNNAN RISKIT	
väestönkasvu	
ravitsemusongelmat	
pakolaisuus	
konfliktit	

Erilaisia opiskelutapoja:

Alla on ehdotuksia opiskelutavoista.

1. perinteiset muistiinpanot: <https://www.helsinki.fi/fi/avoin-yliopisto/opiskelu/kehity-oppijana/taitava-oppija-motivoi-itseaan/muistiinpanot-ja-ajatuskartat-oppimisen-apuvalineena>
2. Cornell – menetelmä (muistiinpanot): <https://www.youtube.com/watch?v=AffuwyJZTQQ>
3. miellekartta
4. sarjakuva
5. kysymysten käyttäminen opiskelemisessä (lisätietoa: <https://klassikka.onedu.fi/verkkojulkaisut/zine/26/article-3675>)
6. käsitteortit (Flash cards): <https://www.youtube.com/watch?v=mzCEJVtEDOU>

7. ristikko tai muu itsetehty tehtävä aiheesta (sähköisiä sanaristikko-ohjelmia: <https://kielipelittaa.wordpress.com/ristikoita/>)
8. kirjan tehtävä
9. video
10. äänite

Tehtävän arviointi: 1. pääkohdat ilmiöstä (syyt, seuraukset, varautuminen/vähentäminen) 2. erilaiset opiskelutavat 3. jos useampia opiskelutapoja samasta aiheesta 4. jos yksin tehnyt enemmän (kaikki saa tehdä ryhmässäkin) 5. laajuus

Tehtävään sisältyy myös itsearviointi:

Aihe	ILMIÖN SELITYS	SYYT	SEURAUKSET	VÄHENTÄMINEN	MAANT. ESIM.			
LUONNONRISKIT						"a"	tiedän ja ymmärrän (osaisin opettaa kaverille)	
maanjäristykset						"b"	tiedän, mutta en ymmärrä	
tulivuorenpurkaukset						"c"	en tiedä/osaa	
myrskyt								
tulvat								
YMPÄRISTÖRISKIT								
ilmastonmuutos								
luonnonvarojen käyttö								
IHMISKUNNAN RISKIT								
väestönkasvu								
ravitsemusongelmat								
pakolaisuus								
konfliktit								

Äidinkieli

Oppiaineen kursseissa harjoitellaan luku- ja muistiinpanotekniikoita. Näitä tekniikoita hyödynnetään erilaisia tekstejä lukiessa ja tuotettaessa.

ÄI01-kurssilla on referaatin kirjoittamisharjoitus. Referaatissa on tarkoitus löytää oleellinen tekstistä eli tiivistää teksti. Referaatin tekeminen kannattaa tehdä vaiheittain: 1) lue teksti silmäillen, jolloin luot kokonaiskuvan tekstistä, 2) lue teksti ja tee samalla alleviivauksia keskeisistä asioista, 3) tee alleviivausten pohjalta miellekartta, 4) kokoa miellekartan avulla referaatti. Tällaista ohjeistusta voi hyödyntää hyvin myös reaaliaineiden tekstien lukemisessa.

Äidinkielen kursseilla tehdään aineistoesseitä. Näiden yhteydessä on hyvä myös hallita luku- ja muistiinpanotekniikoita. Näitä käydään erityisesti ÄI02-kurssilla.

Matemaattiset aineet

Perinteisen matemaattisen opetuksen lisäksi opettajat mainitsivat kehittämishankkeen kyselyssä käyttävänsä runsaasti videoita, kuvamateriaalia ja kannustivat oppilaita hankkimaan tietoa myös oppimateriaalin ulkopuolelta. Opiskelijan aidon kiinnostuksen

heräämiseen pyrittiin tehtävien huolellisella tehtävien valinnalla ja itseohjautuvuutta lisäämällä.

Taito- ja taideaineet

Taitoaineissa opettajat mainitsivat kehittämishankkeen kyselyssä opistoja helpottavien visuaalisten taitojen kehittämisen erilaisilla harjoituksilla ja myös henkilökohtaisella ohjauksella. Valittiin harjoituksia, jotka vahvistavat itsetuntemusta ja –luottamusta. Keskittymiskykyä ja vuorovaikutustaitoja harjoitettiin erilaisilla tehtävillä.

Vieraat kielet

Kehittämishankkeen kyselyyn vastanneet kielten opettajat opettivat eri tapoja opiskella sanoja. Kielenopiskelua pyrittiin laajentamaan ympäröivään yhteiskuntaan esimerkiksi kehottamalla opiskelijoita katsomaan vieraskielisiä ohjelmia vapaa-ajalla ja lukemaan lehtiä. Kieltenopettajat myös antoivat ohjeita ajankäyttöön vieraan kielen opiskelussa ja opastavat lukusuunnitelman tekoon erityisesti ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisen yhteydessä.

5.5 Itsearviointi – erilaisia tapoja

Lukuvuotena 2017 – 2018 Anu Jylhäsalmi on perehtynyt Opetushallituksen OPPIA-hankkeessa itsearviointiin. Tässä on hankkeessa koottua tietoa itsearviointia lisätiedoksi opinto-ohjaajille ja opettajille.

Itsearvioinnista:

- Oppijan oikeus saada vaikuttaa omaan oppimiseensa: tavoitteiden asetteluun, sekä tavoitteiden ja tulosten vertailuun
- Arvio omasta suorituskyvystä
- Oppimistavoitteet → tiedon hankinta ja muokkaus → omien ratkaisujen ja toiminnan seurauksen kehittäminen ja arvioiminen
- Reflektiivisyys liittyy kiinteästi: itsearviointia tulee harjoitella, se on vaativaa
- Tärkeä keino aktivoida oppijoita
- Voi kohdistua monenlaisiin asioihin: osa sellaisia asioita, että vain oppija voi arvioida (esim. motivaatio, ajankäyttö)

- Auttaa tulemaan paremmaksi oppijaksi: Lisää itsetiedostusta, syventää arvioinnin merkitystä
- Usein arvioinnissa on parasta olla vastavuoroinen dialogi oppijan ja opettajan välillä
- Lähde: Atjonen Päivi: Hyvä, paha arviointi. 2007. Tammi

Itsearviointinista lukion opetussuunnitelmassa:

- Itsearviointi on tullut näkyvämmäksi uuden opetussuunnitelman (LOPS2016) myötä:

*”Jokaisen opettajan tehtävänä on antaa kannustavaa palautetta ja ohjata tukea tarvitsevaa opiskelijaa siten, että hänen itseluottamuksensa, **itsearviointitaitonsa** ja oppimaan oppimisen taitonsa sekä kyky suunnitella tulevaisuuttaan vahvistuvat.”*

*” Oppimisprosessin aikainen arviointi, henkilökohtainen tavoitteenasettelu, **itsearviointi**, vertaisarviointi ja palaute tukevat opiskelijaa kehittämään osaamistaan. Kurssiarvosanaan vaikuttavat monipuoliset näytöt, esimerkiksi kirjalliset, suulliset ja mahdolliset muut tuotokset sekä aktiivinen työskentely kurssin aikana. Arviointi on monipuolista, avointa, oikeudenmukaista, osallistavaa, kannustavaa ja **itsearviointiin** ohjaavaa. **Itsearviointitaitojen** avulla opiskelija rakentaa myönteistä ja realistista käsitystä itsestään puhujana, tekstien tuottajana ja tulkitsijana”*
(www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf)

- Sekä opettajan että opiskelijan on tärkeää tietää, mitä itsearviointilla tarkoitetaan, miten sitä tehdään ja mitä hyötyä siitä on

Itsearviointin kehittämistä:

- Tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden näkemyksiä itsearviointinista ja sen hyödyistä, sekä tutustuttaa heitä erilaisiin itsearviointimenetelmiin
- Tein yhdessä jaksossa opettamilleni viidelle opiskelijaryhmälle alkukyselyn itsearviointinista
- kokeilin kolmea erilaista itsearviointia kaikilla kursseilla
- Kurssin lopussa teetin lyhyen palautekyselyn itsearviointineista

Alkukysely:

- Alkukyselyssä oli avoimina kysymyksinä kaksi kysymystä:

1. Mitä mielestäsi on itsearviointi, ja miksi sitä tehdään?
 2. Miten olet tehnyt tähän mennessä kursseilla itsearviointia? Onko siitä mielestäsi ollut hyötyä?
- Alkukyselyyn vastasi 76 opiskelijaa 115 opiskelijasta

Alkukysely: Mitä mielestäsi on itsearviointi, ja miksi sitä tehdään?

- Vastajat olivat yhdenmukaisia itsearvioinnista ja sen merkityksestä. Tässä vähän yhteenvetoa:
- Oman osaamisen ja taitojen arviointia
- Omien vahvuuksien selville saamista
- Motivaation ja onnistumisen arviointia
- Oman työskentelyn ja toiminnan arviointia
- Tavoitteen asettamisen ja siihen pääsemisen helpottamista
- Oman oppimisen ymmärtämistä
- Näkemistä, mitkä asiat on opittu
- Arvioinnin monipuolistaminen

Alkukysely: Miten olet tehnyt tähän mennessä kursseilla itsearviointia?

- Suurin osa itsearviointia tehneistä oli tehnyt sitä ”täyttämällä monisteita”
- Muutama oli tehnyt oppimispäiväkirjaa
- Myös Excel-taulukon tehtävää itsearviointia oli muutama tehnyt aikaisemmin
- Jotkut vastaajista mainitsivat välitestien kautta tehtävät itsearvioinnit

- Vastanneissa oli monia, jotka eivät olleet tehneet aikaisemmin mitenkään itsearviointia, osa taas oli tehnyt sitä paljonkin

Alkukysely: Onko itsearviinnista mielestäsi ollut hyötyä?

- Vastaajista 28 kpl koki itsearviinnista olevan selvää hyötyä, 37 kpl eivät olleet mielestään hyötynneet siitä juurikaan tai laisinkaan, loput vastaajista eivät kommentoineet hyötymistään
- Muutama toi esille, että itsearviointi tulee tehdä huolella, jotta siitä on hyötyä

Erlaisia tapoja tehdä itsearviointia

- Alkukyselyn jälkeen käytiin yhdessä lyhyesti läpi, mitä itsearviointi on
 - Kaikilla kursseilla käytettiin kolmea erilaista tapaa tehdä itsearviointia. Tarkoituksena oli, että opiskelijat tutustuvat erilaisiin tapoihin tehdä sitä.
1. Avoimet kysymykset: kurssin alussa tavoitteet, väli-itsearviointi, lopussa itsearviointi
 2. Väittämät ja värikoodit Excel-taulukossa: kokeilussa muutaman tunnin kokonaisuus
 3. Wilman itsearviointi: työskentelyyn liittyviä itsearviointikohteita

HUOM. Itsearviinnit eroavat siis tekotavaltaan, mutta myös sisällöltään, jolloin niillä on erilainen merkitys!

1 tapa: Avoimet kysymykset:

1. Avoimet kysymykset: kurssin alussa

- Tässä kokeilussa kaikilla olivat samat avoimet kysymykset itsearviinnissa. Kysymykset ovat itsearviinnin tukena, kaikkiin niihin ei tarvitse vastata.

Kurssin alussa luodaan omat tavoitteet ja pohditaan miten niihin päästään

- Mitkä kurssin asiat vaikuttavat helpoilta? Entä mitkä vaikeilta?
- Mitkä asiat ovat mielestäsi kiinnostavia? Entä mitkä eivät niinkään kiinnosta sinua?
- Millaisia omia oppimistavoitteita sinulla on kurssille?
- --> tiedollisia?
- --> taidollisia?

- --> asenteellisia?
- Halutessasi voit miettiä myös numerotavoitetta
- Miten aiot opiskella asioita, jotta pääset tavoitteeseesi?

Avuksi pohdintaan: Mitä on hyvä oppiminen? Miten opit parhaiten? Miten muut voisivat tukea parhaiten oppimistasi? Miltä sinusta tuntuu harjoitellessasi tai oppiessasi uutta asiaa? Mistä iloitset erityisesti koulussa?

2. Kurssin keskellä tarkistetaan tilanne: itsearviointi

- Kurssin oppikirjassa tehtävät on jaoteltu eri tasoihin tehtäviin: voit hyödyntää tätä oman oppimisesi arvioinnissa
- Kurssin keskellä joku opettajan arvioima tehtävä/koe
- Oletko kurssin alussa asettamissasi tavoitteissa? Jos et, niin mitä voisit tehdä päästäksesi niihin?
- Oletko tehnyt tehtäviä? Ovatko ne mielestäsi tukeneet oppimistasi?
- Miten tuntiaktiivisuutesi? Entä muu työskentelysi?
- Entä opiskelumotivaatiosi?

Huom. Nämä on opettaja lukenut läpi, ja yleensä kommentoinut näitä.

3. Kurssin lopussa: pääsitkö tavoitteisiisi? Jos et, niin miksi?

- Miten työskentelysi (tunnilla/kotona)?
- Teitkö ylimääräisiä (ei-merkittyjä) tehtäviä?
- Opiskelumotivaatiosi?
- Mitä opiskelutekniikoita käytit kurssilla? Mitä uusia opiskelutekniikoita käytit? Oliko tekniikoista mielestäsi apua?

II tapa: Väittämät ja värikoodit Excel-taulukossa

2. Väittämät ja värikoodit Excel- taulukossa

- Tässä kokeilussa jokaisella kurssilla muutaman tunnin kokonaisuudesta

Muuntelu ja luonnonvalinta						
Tiedän muuntelun eri muodot						
Ymmärrän, mitä tarkoittaa luonnonvalinta						
Uusien lajien syntyminen						
	8	29	30	31	32	33
Tiedän, mitä tarkoittaa mikroevoluutio						
Tiedän, mitä tarkoittaa makroevoluutio						
Tiedän, mitä tarkoittaa koevoluutio						
Ymmärrän, mitä tarkoittaa isolaatio						
Tiedän, mitä tarkoittaa pullonkaulailmiö						
Tiedän, mitä tarkoittaa perustajanvaikutus						

III tapa: Wilman formatiivisen arvioinnin lomakkeen käyttäminen:

3. Wilman itsearviointi

• Tässä kokeilussa kaikilla kursseilla olivat samat työskentelyyn liittyvät väittämät arvioinnin kohteena Wilmassa, arviointi tapahtuu asteikolla 1-5

1. Itsenäinen työskentely on sujunut
2. Olen ollut aktiivinen jakson tunneilla
3. Olen onnistunut kotitehtävissäni
4. Olen onnistunut toisten kanssa työskentelyssä

Formatiivinen arviointi

Itsenäinen työskentely on sujunut en voi arvioida Osaan 5

Olen ollut aktiivinen jakson tunneilla en voi arvioida Osaan 5

Olen onnistunut kotitehtävissäni en voi arvioida Osaan 5

Olen onnistunut toisten kanssa työskentelyssä en voi arvioida Osaan 5

Loppukyselyn tulokset:

- Loppukysely toteutettiin Formsilla, kysymyksiin 1-7 vastattiin asteikolla 1-5
- 1. Koin, että tavoitteiden asettamisesta kurssin alussa oli hyötyä. → 3,40
- 2. Koin, että itsearvioinnin tekeminen kirjallisesti kysymysten tukemana oli helppoa. → 3,89
- 3. Koin, että kirjallisten kysymysten tukemana tehdyllä itsearvioinnilla kurssin keskellä ja lopussa oli hyötyä. → 3,03

- 4. Koin, että itsearviointin tekeminen excel-taulukon oli helppoa. → 4,25
- 5. Koin, että itsearviointin tekemisestä värikoodeilla excel-taulukon oli hyötyä. → 3,40
- 6. Koin, että itsearviointin tekeminen wilmaan oli helppoa. → 4,35
- 7. Koin, että itsearviointin tekemisestä wilmaan oli hyötyä. → 2,98

Loppukyselyn tulokset

- Kysymykseen 8 valittiin yksi vaihtoehdoista
- Suosittelen jatkossa itsearviointiin eniten: a) avoimia kysymyksiä, b) excel-taulukko, c) wilman lomaketta



Pohdintaa opettajan näkökulmasta

- Opiskelijoiden tietous itsearviointista on vaihtelevaa: opiskelijoita tulisi neuvoa enemmän itsearviointissa ja sen merkityksessä
- Itsearviointin tavat, kohteet ja väittämät on syytä pohtia huolella!
- Erilaiset tavat toteuttaa itsearviointia antavat **erilaista tietoa** opiskelijoille ja opettajalle: toki esimerkiksi Wilmaan ja Exceliin on mahdollista laittaa samoja väittämiä arvioitavaksi
- Wilmaan opettaja voi merkitä myös oman näkemyksensä

- Excel-taulukon perusteella opettaja voi mennä neuvomaan niitä opiskelijoita niissä ongelmissa, joita he merkitsevät siihen; lisäksi opettaja näkee yleisesti hankalia/helppoja asioita siitä
- Excel-taulukosta eteneminen näkyy selvästi
- Avoimien kysymysten kautta opettaja saa sellaista tietoa opiskelijoista, mikä ei välttämättä tule luokkatyöskentelyssä esille, tämä toki riippuu opiskelijasta, kuinka paljon ja rohkeasti hän tuo asioita esille
- Jatkon kannalta kehittämistä on vielä: itsearvioinnin merkityksen esille tuominen, itsearvioinnin runsaampi hyödyntäminen ja palautteen antamisen lisääminen
- Tämän kokeilun ja kokemuksen perusteella itsearvioinnissa toimii parhaiten väittämien ja avointen kysymysten yhdistelmä

5.6 Luvun tehtävät ja vastaukset

Huom. Tehtävät suoraan poimittu pienryhmästä.

1. Oman ajankäyttämisen pohdintaa. Millainen ajanhallitsija olet? Mikä ajankäytössäsi on hyvää? Mihin aikaan päivästä olet tehokkaimillasi? Mikä on pahin aikasyöppösi? Paljonko sallisit aikaa tähän? Miten muuttaisit ajankäyttöäsi? / miten käyttäisit aikasyöpöstäsi vapautuvan ajan?
2. Lukusuunnitelma. Pohdintaa: Teetkö lukusuunnitelman? Jos, niin miksi? Pysytkö siinä, jos teet? Miksi lukusuunnitelma on hyvä olla?

VASTAUS: Miksi lukusuunnitelma on hyvä olla? --> ajankäyttö tehostuu, lukemisen aloittaminen on helpompaa, paineet vähenevät, vapaa-aika ja opiskelu tasapainoon

Ohje: Näin teet lukusuunnitelman

Merkkaa ensin välttämättömät menot

- oppitunnit
- läksyihin menevä aika
- vapaa-ajan menot, kuten harrastukset

Lisää ajat, jolloin luet

- priorisoi aikoja, jolloin keskittymisesi on parhaimmillaan
- mieti, mitä pyrit lukemaan milloinkin

--> Pohdi, mitkä aineet ovat vahvoja mitkä heikkoja eli mitä pitää lukea, ja minkä verran. Pohdi tarkemmin esim. tarvitseeko kielissä lukea sanoja vai kielioppia vai jotain muuta.

--> eli oppiaine ja sen sisällä painotus

--> ole realistinen aikataulun tekemisessä, eli sopiva lukumäärä/aika

- varaa aikaa kertaamiselle

--> kertaamisen merkitys! Muista vähintään se, että esim. ennen koetta olevana iltana ei tulisi mielellään enää mitään uutta (paljoa uutta), vaan se olisi kertaamiselle.

Ripottele lopuksi joukkoon vapaa-aikaa

- mahduta johonkin väliin ruokailut ja muut tauot, etteivät ne unohdu
 - varaa jokaiselle päivälle hetki, jolloin saat ajatuksesi kunnolla pois opiskelemisesta
- seuraa tekemäsi lukusuunnitelman realistisuutta!

3. Miten opin? Millaisia opiskelutekniikoita käytän? Kirjoita oppimistasi pohtiva teksti.

4. Valmistautuminen lukemiseen: Ota jokin itsellesi entuudestaan tuntematon kirja ja tutki sitä. Mihin asioihin kiinnität ensimmäisenä huomiota, kun haluat selvittää mistä kirja kertoo, kenelle se on suunnattu jne.?

VINKKI: *Opinto-ohjaaja voi etsiä valmiiksi joitain kirjoja ja antaa niitä yhden kirjan muutamalle opiskelijalle.*

5. Lukutekniikat - harjoitus: Lue jokin artikkeli. Voit tehdä lukiessa alleviivauksia tekstiin, mutta älä tee muita merkintöjä. Hyödynnä luvussa olleita lukutekniikoita ja vinkkejä opiskeluun (voit esimerkiksi seurata tekstiä kynällä). Lukemisen jälkeen laita

teksti pois ja kerro kaverille omin sanoin, mistä teksti kertoi. Jos et muista kunnolla lukemaasi, niin pohtikaa, miten lukutekniikkaa voi parantaa.

VINKKI: *Opinto-ohjaaja voi etsiä valmiiksi harjoitusta varten tekstejä.*

6. Muistiinpanotekniikat - harjoitus: Tee lukemastasi artikkelista kahdella eri muistiinpanotekniikalla muistiinpanot. Tekniikoita löydät tästä kappaleesta ja lisätiedoista olevista lähteistä (esim. Frank Thomas, How to Take Notes in Class: The 5 Best Methods - College Info Geek (englanninkielinen). Verkossa: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=AffuwyJZTQQ&feature=emb_logo (katsottu 14.7.2020))

5.7 Luvun lähteet ja lisätietoa

Kirjallisuus:

Ahonen Johanna, Lounassalo Jussi ja Tast Kukka: OP1 Minä opiskelijana (LOPS2016), Tabletkoulu

Atjonen Päivi: Hyvä, paha arviointi, Tammi, 2007

Degerman, Holm. MOTIIVI 1, Psyykkinen toiminta ja oppiminen, SanomaPro, 2017

Halinen I., Hotulainen R., Kauppinen E., Nilivaara P., Raami A. ja Vainikainen M-P. Ajattelun taidot ja oppiminen, PS-Kustannus, 2016

Heikkinen Raimo, Koski Erkki, Öhman Erja: Futurix plus 2004, Lukion opinto-ohjauskurssi jatko-opinto-opas, Otava, 2004

Heikkinen Raimo, Koski Erkki, Öhman Erja: Futurix plus 2004, omatoimikirja, Otava, 2004

Hernetkoski Kari, Järvinen Kirsti, Pirinen Raila: Lukion opinto-ohjaus, Löytöretki, Otava, 2005

Hiekkataipale Juha, Kattelus Minna, Kauttu Pekka, Siippainen Mikko: Lukiosuunta, WSOY, 2005

Quakrim-Soivio Najat: Oppimisen ja osaamisen arviointi, Otava, 2016

Verkkomateriaalia:

Lukion opetussuunnitelma:

Lukion opetussuunnitelma 2016 (LOPS2106) < http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/lukiokoulutus/lops2016>

Verkkosivustoja:

Seuraavilla verkkosivuilla on koottuna paljon asiaa oppimisesta ja opiskelemisesta:

- Kuntoutussäätiö: Oppimisen tuen oppaat. Verkossa: <https://kuntoutussaatio.fi/oppimisentuki/oppaat/> (luettu 14.7.2020)
- Päivänsalo Tiina-Maria, Oppimisen taidot – blogi. Verkossa: <https://oppimisentaidot.wordpress.com/> (luettu 14.7.2020)
- Tevere Oy, Työelämävalmennus, menetelmiä. Verkossa: <http://tevere.fi/menetelmia/> (luettu 14.7.2020)
- YLE Abitreenit Paineessa – kampanjan sivut. Verkossa: <https://yle.fi/aihe/abitreenit/paineessa> (luettu 14.7.2020)
- YLE Oppiminen. Verkossa: <https://yle.fi/aihe/oppiminen/oppimistaidot> (luettu 14.7.2020)

Seuraavassa on koottu luvun aihealueittain verkkomateriaalia.

Motivaatio:

- Psykologiaa- sivusto. Psykologin vinkit – Kuinka herätellä ja vahvistaa motivaatiota? Verkossa: <https://psykologiaa.com/2018/03/20/psykologin-vinkit-miten-saada-motivaatiota/> (luettu 14.7.2020)

Lukusuunnitelma:

- Yle Abitreenit Paineessa: Näin teet lukusuunnitelman. Verkossa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/nain-teet-lukusuunnitelman> (luettu 14.7.2020)

Lukutekniikat:

- Jyväskylän yliopiston kielikeskus. Akateemisia taitoja: Lukeminen. Verkossa: <https://movi.jyu.fi/fi/ohjeita/esteeton/akateemiset-taidot#lukeminen> (luettu 14.7.2020)
- Päivänsalo Tiina-Maria Oppimisen taidot – blogi: Osaatko lukea? <https://oppimisentaidot.wordpress.com/2012/05/02/osaatko-lukea/> (luettu 14.7.2020)

Opiskelutekniikat:

– Muistiinpanot ja käsite- ja ajatuskartat ja käsitekortit:

Frank Thomas, How to Study Effectively with Flash Cards - College Info Geek (englanninkielinen video). Verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=mzCEJVtED0U> (katsottu 14.7.2020)

Hiltunen Antti, Tampereen ammattikorkeakoulu Proakatemia, esseepankki. Verkossa: <https://esseepankki.proakatemia.fi/kuinka-tehda-muistiinpanoja/> sisältää linkin hyvään videoon (luettu 14.7.2020)

Helsingin yliopisto. Graafiset tiedonesittämisen menetelmät: käsitekartta. Verkossa: <https://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/tieto/kasitek/main.htm> (luettu 14.7.2020)

Alleviivaukset:

- Päivänsalo Tiina-Maria, Oppimisen taidot – blogi: Alleviivaaminen vaatii ajattelutaitoa. Verkossa: <https://oppimisentaidot.wordpress.com/2012/09/21/alleviivaaminen-vaatii-ajattelutaitoa/> (luettu 14.7.2020)

Kysymysten käyttäminen opiskelemisessä:

- Päivänsalo Tiina-Maria, Ajattelen siis opin – blogi. Kysyviä työtapoja. Verkossa: <https://ajattelen.wordpress.com/2016/03/16/kysyvia-tyotapoja-i/> (luettu 14.7.2020)
- Päivänsalo Tiina-Maria, Oppimisen taidot – blogi: Osaako joku kysyä jotakin? Miksi kysyminen on olennainen opiskelutaito? Verkossa: <https://oppimisentaidot.wordpress.com/2016/03/13/miksi-kysyminen-on-olennainen-opiskelutaito/> (luettu 14.7.2020)

Yhdessä opiskeleminen:

- Helsingin yliopisto, avoin yliopisto, opiskelu, kehity oppijana, Opitaan yhdessä! Verkossa: <https://www.helsinki.fi/fi/avoin-yliopisto/opiskelu/kehity-oppijana/opitaan-yhdessa> (luettu 14.7.2020)

Muisti:

- Studentum.fi – koulutussivusto: Muistitekniikasta apua opiskeluun. Verkossa: <https://www.studentum.fi/tietoa-opiskelijalle/rakenna-oma-muistipalatsisi-13550> (luettu 14.7.2020)
- Torikka Tiina. Paranna muistiasi näillä maailmanmestarin neuvoilla. Yle, 10.2.2014. Verkossa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/02/10/paranna-muistiasi-nailla-maailmanmestarin-neuvoilla> (luettu 14.7.2020)
- Uusilehto Jenni. Nyt loppui unohtelu: Opettele kolme muistitekniikkaa. Yhteishyvä, julkaistu 21.3.2014, muokattu 15.5.2019. Verkossa: <https://yhteishyva.fi/terveys/nyt-loppui-unohtelu-opettele-kolme-muistitekniikka/article-325226> (14.7.2020)

Artikkeleita oppimisesta ja opiskelumenetelmistä:

- Kallunki Elisa. Onko sinun vaikea oppia uutta? Se voi johtua tunteistasi, ei taidoistasi. Yle Uutiset, 1.4.2016. Verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-8776279> (luettu 14.7.2020)

- Puttonen Mikko.. Moni pänttää kokeisiin väärin – asiantuntijan mukaan uudelleen lukeminen ei ole tehokasta, alleviivaaminen voi jopa heikentää menestystä. Helsingin Sanomat, 30.1.2017 Verkossa: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005065548.html> (luettu 14.7.2020)
- Salmi Susanne. Perinteinen pänttääminen on tehotonta, eikä lahjakkuuteen kannata luottaa – Näillä vinkeillä kuka tahansa oppii tehokkaammin. Helsingin Sanomat, 26.1.2018. Verkossa: <https://www.hs.fi/elama/art-2000005539361.html> (luettu 14.7.2020)
- Väärämäki Heidi. Kumpi ratkaisee, lahjakkuus vai harjoittelu? Vastauksesi saattaa selittää koulumenes-
tystyksi. Helsingin Sanomat, 25.2.2016. Verkossa: <https://www.hs.fi/elama/art-2000002887942.html> (luettu 14.7.2020)

Videoita oppimisesta:

- Chow Mei-Ying, How to study (englanninkielinen). Verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=4-Qn3O4O3pg> (katsottu 14.7.2020)
- Frank Thomas, How to Take Notes in Class: The 5 Best Methods - College Info Geek (englanninkielinen). Verkossa: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=AffuwjJZTQQ&feature=emb_logo (katsottu 14.7.2020)
- Yle Areena. Vinkkejä opiskelutekniikkaan, neljäosainen sarja. Verkossa: <https://areena.yle.fi/1-3811909> (katsottu 14.7.2020)

6 Itsetuntemus ja elämänhallinta

6.1 Yleistä luvusta

Luvun teoriassa on käyty lyhyesti mitä itsetuntemus on sekä tuotu esille omien haaveiden, arvojen, vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistamista ja tunnistamisen merkitystä. Näillä on suora yhteys siihen, kuinka opiskelija löytää itselleen sopivimpia jatkokoulutusmahdollisuuksia. Itsetuntemus on keskeistä myös työnhaussa.

Itsetuntemuksen kehittäminen vaatii harjoitusta. Opinto-ohjaajan materiaaliin on lisätty tehtäviä opiskelijan materiaalin lisäksi. Oma ajankäyttö, jaksamisesta huolehtiminen luo perustan opiskelulle ja muutoinkin hyvälle elämälle. Opinto-ohjaajan materiaali sisältää myös Sari Junkkarisen kokoaman pienryhmän jaksamisesta ”Jaxu”. Itsetuntemus luo pohjaa elämänhallinnalle. Tämän luvun teemoja voi käydä koulussa läpi myös opiskelijahuoltoryhmän kanssa yhdessä: esimerkiksi koulukuraattori tai koulupsykologi voi osallistua oppitunneille.

6.2 Jaxu- pienryhmä

Ohessa oleva pienryhmä on Sari Junkkarisen kokoama ja hänen luvallaan liitetty tähän materiaaliin.

Ensimmäinen tapaamiskerta

Tapaamisen fokus: Turvallisen ja avoimuuteen kannustavan ilmapiirin luominen

Tapaamisen sisällöt: tutustuminen, ryhmän sääntöjen laatiminen, osallistujien odotukset, tavoitteet ja ryhmään tulemisen motiivit, tapaamiskerran arviointi

Tapaamisen tavoitteet:

Ohjaaja esittelee aluksi itsensä, tämän tapaamisen fokuksen ja tavoitteet sekä kysyy osallistujien mielipidettä ja kommentteja niistä.

Oppimistehtävät ja osatavoitteet:

Tehtävä 1: Fiilismittari (5 min.)

Tavoite: jään särkeminen ja tunnelman vapauttaminen, tutustuminen tapaamisten aikana toistuvaan työtapaan, jolla arvioidaan kunkin session antia

Välineet: fiilismittarin adjektiivinaamat (Aku Ankka -juliste), sinitarraa, seinäpaperi

Työtapa: Ryhmää pyydetään istumaan hetki hiljaa ja tunnustelemaan, millainen olo kullakin on juuri nyt. Rauhallisen tuokion jälkeen ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa valitsemaan ensin yhden tai kaksi fiilismittarin adjektiivia, jotka kuvaavat sitä, miltä osallistujasta juuri nyt ryhmään tullessa tuntuu. Adjektiivit viedään seinällä olevaan paperiin oman nimen kohdalle. Tässä vaiheessa niistä ei vielä keskustella, vaan tehtävään palataan tapaamisen lopussa.

Tehtävä 2: Tutustuminen ja esittäytyminen pareittain tai kolmen hengen ryhmissä (15 min.)

Tavoite: ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa ja pintaraapaisu elämänkenttään, kuuntelemisen taitojen harjoittelu

Välineet: *Tällainen olen* -tutustumiskortit, paperia ja kyniä

Työtapa: Osallistujat haastattelevat parejaan seuraavien kysymysten avulla ja valmistautuvat esittelemään hänet ryhmälle vastausten ja korttivalintojen perusteella. Itselleen voi tehdä muistiinpanoja parin vastauksista. Haastattelujen purku lopuksi yhdessä.

1. *Millä nimellä haluat itseäsi kutsuttavan tässä ryhmässä? Mitä muita nimiä sinusta käytetään ja missä yhteyksissä?*
2. *Valitse kortti, joka kertoo jotain sinusta ja haluat kertoa sen toisillekin. (Pyydä kortin valitsijaa avaamaan kohdissa 2—6 korttien valintaperusteita ja tarinoita valinnan takana.)*
3. *Valitse kortti, joka kuvaa sinua huonosti.*
4. *Valitse kortti, joka kertoo sinusta jotain yllättävää, mitä muut eivät sinusta ehkä tienneet.*
5. *Poimi kortti, joka kuvaa sinua lapsena.*
6. *Poimi kortti, joka kertoo millainen haluaisit olla.*

Tehtävä 3: Hyvän ryhmän reseptin laatiminen (30 min.)

Tavoite: Ryhmän koheesion vahvistuminen laatimalla osallistujien näköisiä, ryhmän toimintaa ohjaavia sääntöjä

Välineet: kyniä ja paperia, isompi fläppipaperi ja tussi

Työtapa: Ohjaaja kertoo ensin sääntöjen laatimisen ideasta ja pyytää osallistujia kiinnittämään sääntöjä miettiessään huomiota erityisesti seuraaviin ryhmään liittyviin asioihin:

- luottamuksellisuus: *toisten asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella.*
- hyväksyvä suhtautuminen ja osallistujien velvollisuudet: *toisten kertomuksia ja kokemuksia ei arvostella.*
- valinnanvapaus: *jokainen päättää itse siitä, mitä ryhmässä jakaa.*
- tasapuolisuus: *jokainen saa tasapuolisesti puhe aikaa ryhmässä.*
- käytännön asiat: *suljettu ryhmä, poissaoloista ilmoittaminen, aikataulut, tauot*

Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään pareittain kymmenisen sääntöä, ohjetta tai käskyä, joiden avulla ryhmäläiset osoittavat, mitä he toivovat, että ryhmässä tapahtuu ja ei tapahdu. Osallistujien ehdotukset käydään läpi yhdessä keskustellen, ja ohjaaja kirjaa ne fläpille ryhmän pelisäännöiksi, jotka kaikki osallistujat niihin sitoutumisen merkiksi allekirjoittavat.

Tehtävä 4: Osallistujien jaksamistilanteen avaamista ja osallistumismotiivien sekä odotusten kartoittamista (15 min.)

Tavoite: Luottamuksen vahvistuminen, omasta tilanteesta kertomisen ja aktiivisen kuuntelemisen harjoittelu, henkilökohtaisten odotusten ja tavoitteiden nimeäminen

Välineet: kuvakortit

Työtapo: Jokainen valitsee kuvakorttien joukosta:

- 1) sellaisen kortin, joka kuvaa parhaiten tällä hetkellä hänen jaksamistaan ja/tai siihen liittyviä ajatuksia ja
- 2) sellaisen kortin, joka kuvaa, mitä osallistuja ryhmäohjaukselta odottaa tai toivoo.

Valinnat esitellään ryhmälle, ja jokainen ryhmäläinen kommentoi kunkin pitämää puheenvuoroa peilaamalla omia ajatuksiaan toisen kertomaan. Ohjaaja tekee yhteenvedon ryhmäläisten näkemyksistä.

Tehtävä 5: Fiilismittarin purku

Tavoite: tapaamisen arviointi

Välineet: Adjektiivinaamat

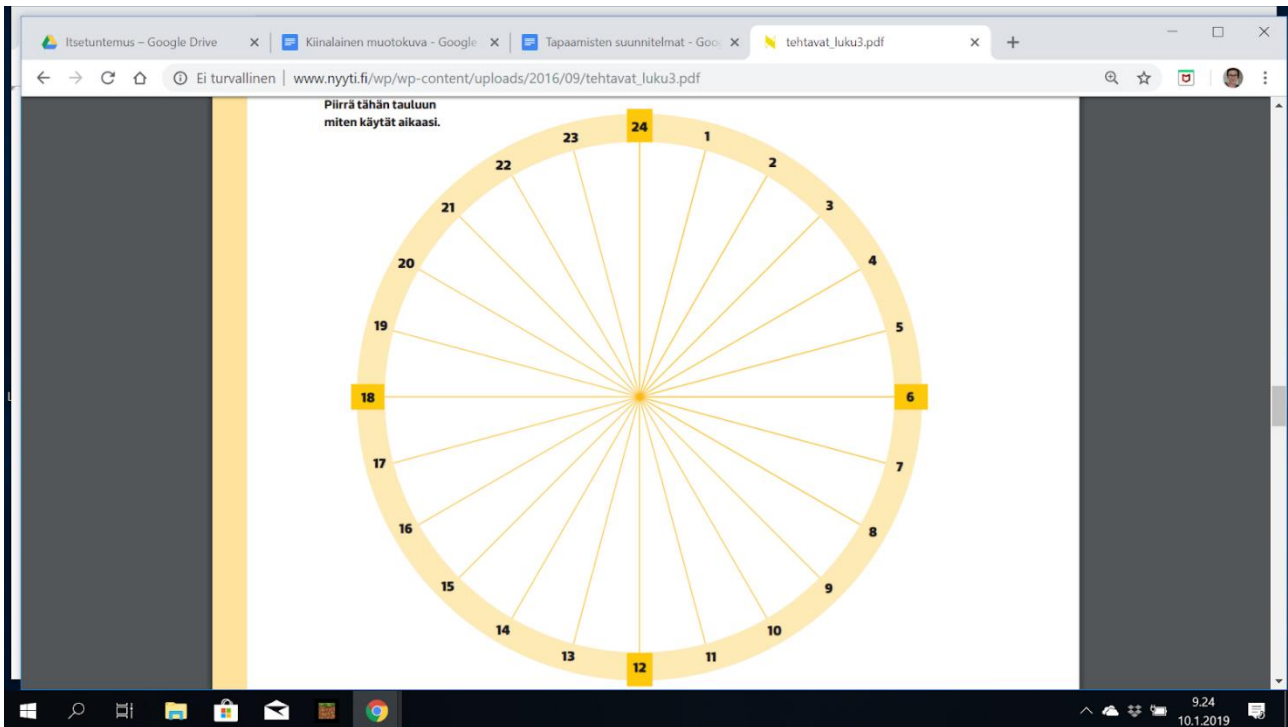
Tapaamisen lopussa toistetaan alun fiilismittaritehtävä: rauhoittuminen, mielialan tunnistaminen ja kuvan valinta. Jokainen pysähtyy valitsemaansa kuvan äärelle ja vertaa sitä alussa valitsemaansa adjektiiviin: Muuttuiko oma mieliala tapaamisen aikana? Mistä se johtui? Jokainen esittelee kuvansa toisille ja kertoo havainnoistaan haluamansa verran.

Kotitehtävä: Ajankäyttöympyrä

Tarkastele omaa ajankäyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken keskivertoarkipäivänä.

Pohdittavaksi ja ensi kerralla yhdessä keskusteltavaksi:

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nukut? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?



Toinen tapaamiskerta

Tapaamisen fokus: Jaksamista ja voimavaroja syövien tekijöiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä oman jaksamistilanteen jäsentely

Tapaamisen sisällöt: läksytehtävän purku keskustellen, jaksamisen syöppöjen pohtimista ja nimeämistä pareittain ja ryhmänä, omaan jaksamiseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelua ja ryhmittelyä

Tapaamisen tavoitteet: Osallistujat osaavat tarkastella jaksamisen nykytilannetta, nimetä jaksamistaan vähentäviä tekijöitä ja ryhmitellä niitä sen mukaan, minkä verran eri tekijät vaikuttavat jaksamiseen ja minkä verran he kokevat pystyvänsä, voivansa ja haluavansa vaikuttaa niihin.

Fiilismittari + purku, edelliskerran tapaamisen antia ja työskentelysääntöjen allekirjoittaminen (10 min.)

Oppimistehtävä 1: Kellotehtävän purku keskustellen (25 min.)

Tavoite: Tunnistaa omaan ajankäyttöön liittyviä epäkohtia, jotka mahdollisesti syövät voimavaroja. Nykytilanteen vertaaminen ihannetilanteeseen > Mitä tehtävissä ajankäytön suhteen, jos siinä epäkohtia?

Työtavat: Parikeskustelu läksytehtävän kysymysten avulla, yhteispurku. Uuden kelloympyrän täyttäminen ihannetilanteen mukaan. Erojen vertaileminen nykytilanteeseen

Oppimistehtävä 2: Jaksamisen syöppöjen nimeäminen (paritehtävä) (45 min.)

Tavoite: Jaksamiseen vaikuttavien yksittäisten tekijöiden tunnistaminen, nimeäminen ja ryhmittely

Työtapa: Parin kanssa ja kolmen hengen ryhmässä nimetään jaksamista syöviä tekijöitä oman kokemuksen perusteella. Kirjoitetaan yksi asia/lappu. (10 min.) Lappujen purku yhteiskeskusteluna. (15 min.)

Tämän jälkeen viedään kaikki laput pöydälle vielä yhdessä tarkasteltaviksi. Mietitään vielä, puuttuuko jotain. (5 min.) Jokainen poimii ohjaajan antamaan ja otsikoimaan ruudukkoon itselleen relevantteja jaksamiseen liittyviä asioita (15 min.), joihin paneudutaan tarkemmin seuraavalla tapaamiskerralla. Ohjaaja kerää lopuksi paperit talteen, ja tehtävään palataan seuraavalla tapaamiskerralla.

Fiilismittari + purku (5 min.)

Tarkastele yhdessä nimettyjä jaksamisen syöppöjä ja peilaa niitä kaikessa rauhassa omaan jaksamistilanteeseesi kirjoittamalla syöppöjä alla oleviin lokeroihin.

Nämä syöpöt vähentävät jaksamistani merkittävästi	Voin vaikuttaa helposti itse näihin syöppöihin
Nämä syöpöt vaikuttavat jaksamiseeni paljon	Näihin syöppöihin minulla on vain vähän vaikutusvaltaa
Nämä syöpöt eivät vaikuta jaksamiseeni juurikaan	Haluan vaikuttaa ja pystyn vaikuttamaan näihin syöppöihin
Mieti tähän laatikkoon pöydällä olevien lappusten ulkopuolelta asioita, jotka tuottavat sinulle hyvää oloa ja mieltä, lisäävät voimavarojasi ja auttavat jaksamaan.	

Kolmas tapaamiskerta

1) Fiilismittari + purku

2) Viime kerran anti (ajankäyttö, syöppöjen tunnistaminen, sanoittaminen ja ryhmittely, to do)

3) Tämän kerran tavoite: Pieniä askeleita jaksamisen syöppöjen selättämiseksi, oman toimintasuunnitelman laatiminen

4) Piirrä, miltä jaksamisesi näyttää. (5 min.) + paritulkinta ja oma selostus

5) Skaalaus 1-10: (pariporinoina kunkin kohdan purku)

- vuosi sitten ennen vanhojen tansseja
- nyt (vrt. vuoden takaiseen)
- yksi pykälä eteenpäin > Mikä muuttunut verrattuna nykytilaan?
- toinen pykälä eteenpäin > > Mikä muuttunut?
- ihannetilanne > Mikä kaikki muuttunut?

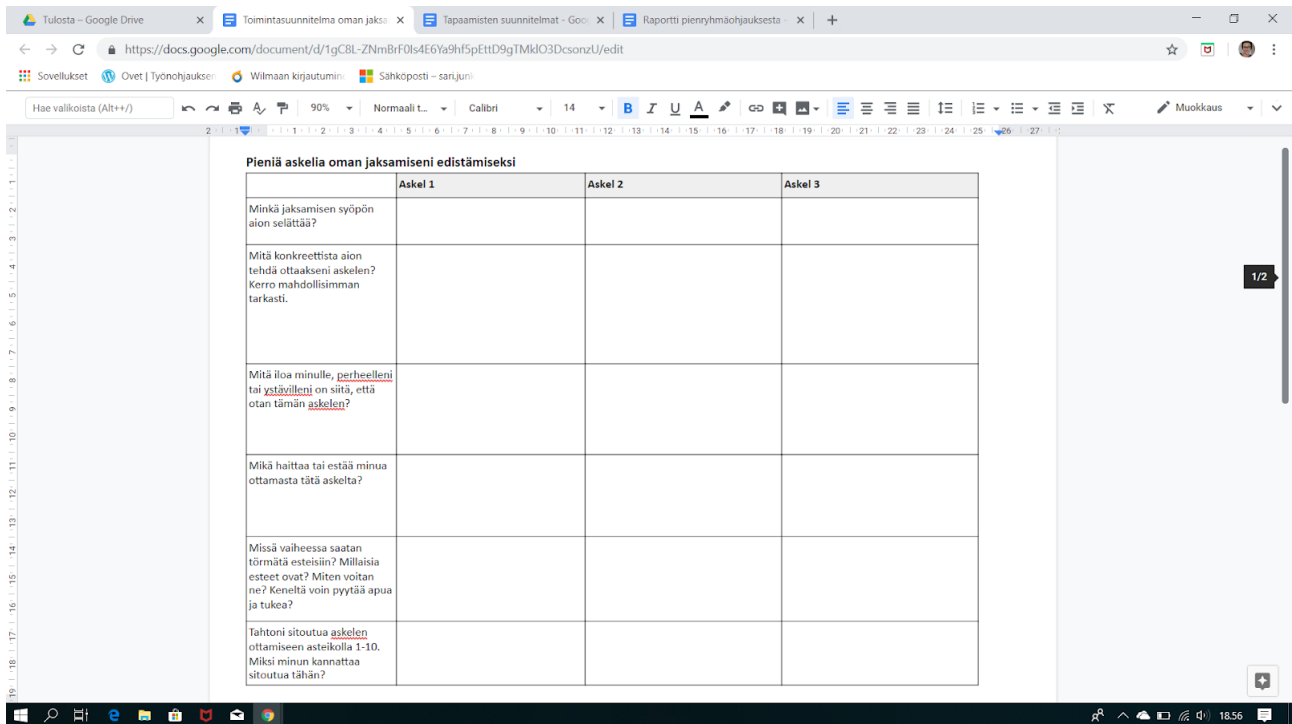
6) Narratiivinen harjoitus JOS EHDITÄÄN

Jaetaan kaikille paperi ja kynä. Mieti jokin hyvinvointiasi ja jaksamistasi haittaava asia, johon voit vähintään kohtalaisesti itse vaikuttaa. Kerrotaan, ettei asiaa tarvitse missään vaiheessa kertoa muille. Anna sille uusi nimi. Annetaan esimerkki aiheesta ja sen uudesta nimestä. Kirjoita asian uusi nimi paperiisi. Otetaan ylös kaikki annetut nimet (esim. osallistujien nimilistään). Esitetään kysymykset, joihin jokainen kaikessa rauhassa vastaa kirjoittamalla vastauksen paperiinsa. Jokaisen kysymyksen jälkeen muutamalta ryhmäläiseltä kysytään asian uuden nimen avulla, mitä he vastasivat kysymykseen. Esim. "Mitä "myrsky" saa sinut tekemään Liisa?" Jokainen saa halutessaan vastata. 1) *Mitä "se" saa sinut tekemään?* 2) *Mihin se houkuttelee sinua?* 3) *Mitä se estää elämässäsi?* 4) *Mitä se merkitsee sinulle?* Tämän paperin saa halutessaan repiä.

Jaetaan uusi paperi. Tarkastellaan asiaa muuttuneesta tilanteesta vastaamalla kysymyksiin:

- 1) Mitä olet jo tehnyt toisella tavalla kuin mihin "se" on houkutellut?
- 2) Mikä sai sinut toimimaan toisin?
- 3) Mistä sain tukea ja apua toimia toisin?
- 4) Mitä vahvuuksiasi käytit, että onnistuit toimimaan toisin?
- 5) Mitä uutta opit ja tajusit itsestäsi?

7) Pieniä askeleita oman jaksamisen parantamiseen (pari- ja pienryhmätehtävä). Kukin kirjaa taulukkoon kolme asiaa, voi tehdä myös parihaastatteluna. Kukin sarake on varattu aina yhden asian tarkasteluun. Puretaan soveltuvilta osin yhdessä.



	Askel 1	Askel 2	Askel 3
Minkä jaksamisen syöpön aion selättää?			
Mitä konkreettista aion tehdä ottaakseni askelen? Kerro mahdollisimman tarkasti.			
Mitä iloa minulle, perheelleni tai ystäväilleni on siitä, että otan tämän askelen?			
Mikä haittaa tai estää minua ottamasta tätä askelta?			
Missä vaiheessa saatan törmätä esteisiin? Millaisia esteet ovat? Miten voitan ne? Keneltä voin pyytää apua ja tukea?			
Tahtoni sitoutua askelen ottamiseen asteikolla 1-10. Miksi minun kannattaa sitoutua tähän?			

(Kuvan askeleet ylhäältä alaspäin: 1. Minkä jaksamisen syöpön aion selättää? 2. Mitä konkreettista aion tehdä ottaakseni askelen? Kerro mahdollisimman tarkasti. 3. Mitä iloa minulle, perheelleni tai ystäväilleni on siitä, että otan tämän askelen? 4. Mikä haittaa tai estää minua ottamasta tätä askelta? 5. Missä vaiheessa saatan törmätä esteisiin? Millaisia esteet ovat? Miten voitan ne? Keneltä voin pyytää apua ja tukea? 6. Tahtoni sitoutua askelen ottamiseen asteikolla 1-10. Miksi minun kannattaa sitoutua tähän.)

8) Fiilismittarin purku

9) Läksy: Valmistaudu kertomaan pari-kolme lyhyttä tarinaa onnistumisen kokemuksistasi.

Neljäs ja viimeinen varsinainen tapaamiskerta

Fokus: Huomaa hyvä itsessäsi: omista vahvuuksista ja osaamisesta tukea jaksamiseen

Oppimistehtävät:

1) Fiilismittari kuten aiemmilla kerroilla

2) Viime kerran annin purkamista ja kommentteja oppimistehtävistä, jatkotapaamisesta sopiminen

3) Onnistumisen kokemusten jakaminen ja siirrettävät taidot

Tavoitteet: Tunnistaa omia hyviä ominaisuuksiaan, luonteenpiirteitään ja vahvuuksiaan. Pohtia, miten niistä on etua jaksamisen kannalta

Työtapa:

1. Tehdään pareittain. Pyydä pariasi kertomaan itsestään kaksi tarinaa, joissa hän on omassa toiminnassaan onnistunut. Kertokaa tarinat vuorotellen.
2. Kirjoita itse paperille ylös kaikki positiiviset adjektiivit, joita parisi kertoessaan sanoo.
3. Kirjoita sitten jokainen yksittäinen adjektiivi liimalapulle.
4. Kiinnitä laput yksitellen kertojaan ja sano ääneen hänelle nämä adjektiivit: *Sinä olet kekseliäs, sinä olet rohkea, sinä olet mukava, sinä olet huumorintajuinen...*
5. Tämän jälkeen pyydä kertojaa irrottamaan laput itsestään ja lukemaan kukin lappu ääneen: *"Minä olen kekseliäs, minä olen rohkea...* Kertoja liimaa sitten nämä laput nimeään kantavaan paperiin.
6. Tarkastelkaa lopuksi vielä molempien tarinoita ja kootkaa kummallekin tarinoista jo esiin nousseiden adjektiivien lisäksi lista taidoista ja osaamisesta, jota onnistumisen saavuttaminen tarinassa edellytti. Listatkaa taidot ja osaaminen kohdan 5 paperiin.

7. Lopuksi käydään vielä koko ryhmän kesken läpi kohdat 5 ja 6, niin että jokainen kertoo omat vahvuutensa ja taitonsa. Muut antavat palautetta, mikä kertojan taidoista tai vahvuuksista voisi auttaa häntä jaksamaan ja millaisissa tilanteissa.

4) Kannustavaa sisäistä puhetta

Tavoite: Kääntää negatiiviset uskomukset ja kielteinen sisäinen puhe myönteiseksi voimavaraksi

Työtapa:

Mietitään ensin parin kanssa tai kolmen hengen ryhmässä minä-muotoisia negatiivisia ajatuksia, jotka liittyvät uskomuksiin omasta jaksamisesta tai oppimisesta. (Esim. *Minulla ei ole intoa aloittaa lukemista. En ehdi lukemaan tarpeeksi. Matikan koe tulee olemaan katastrofi.*) Kirjataan aina yksi ajatus/liimalappu. Kootaan laput yhteiseen tarkasteluun, ja ohjaaja lukee ne ääneen. Jokainen poimii joukosta itseensä ja omaan ajatteluunsa sopivat lauseet ja kirjoittaa ne tätä varten varattuun taulukkoon. Jokainen muuttaa poimimansa lauseen myönteiseksi (*Matikan koe tulee olemaan katastrofi > Tulen selviämään kokeesta kunnialla./Teen kokeessa parhaani*). Myönteiset lauseet luetaan kaikille ääneen.

5) Palautteen antaminen ja koonti Jaxu-ryhmän annista osallistujille

Tavoite: kuvailla, mitä osallistuja on saanut ryhmän kokoontumisista ja miten ne ovat auttaneet omassa tilanteessa

Työtavat:

- Kuvakortit (yksi tehtävänanto/kuva kerrallaan + purku heti):
 - a. Valitse yksi kuva, joka kertoo siitä, miten odotuksesi Jaxu-ryhmään osallistumisesta täyttyivät ja mitä hyötyä ryhmään osallistumisesta on ollut.
 - b. Valitse kuva, joka kuvaa ajatuksiasi ja tunnelmiasi nyt ryhmän päättyessä.

c. Valitse kuva, jonka avulla kommentoit ja annat palautetta ohjaajan toiminnasta ja oppimistehtävistä tapaamisten aikana.

- Vapaasti vastauksia A4-papereilla oleviin kysymyksiin:
 - Mikä Jaxu-ryhmässä ja pienryhmätapaamisissa onnistui hyvin?
 - Mitä hyötyä minulle oli ryhmässä mukana olemisesta? (Mitä opin tai hoksasin? Mitä vien täältä mukani?)
 - Mihin en saanut vastausta tai apua?



- Mitä Jaxu-ryhmässä voisi kehittää tai parantaa?

- Voimafiguurit ryhmäläisille (kuvassa)

Valitse pöydältä yksi figuuri, jonka avulla kerrot saatesanat, tsempit ja hyvän jatkon toivotukset kaikille osallistujille nyt ryhmän päättyessä.

Jälkitapaaminen

- Kuulumisia kirjoituksista ja muutenkin
- Millaisia konkreettisia ohjeita antaisit nuoremmalle itsellesi niiden asioiden suhteen, jotka ovat näin jälkikäteen tarkasteltuna osoittautuneet voimavaroja vieviksi?
- Tulevaisuuden muistelu vuoden päähän

1. On huhtikuun alku vuonna 2020. Asiasi ovat nyt hyvin. Mitä se tarkoittaa sinun kohdallasi?
2. Äänet olkapäillä: nykyinen minä ja minä vuoden päästä: Mitä ne kuiskivat sinulle?
3. Mitä teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi? Keneltä sait tukea, millaista se oli?
4. Mistä olit huolissasi vuosi sitten ja mikä sai huolesi vähenemään?

6.3 Lisätehtäviä itsetuntemuksesta

Peavyn harjoituksia

Verkkosivulla ”olevat harjoitukset pohjautuvat kirjaan: R.Vance Peavy: Elämäni työkirja (ISBN 951-9263-42-X), Julkaisija Psykologien Kustannus Oy. (Helsinki 2001) Alla olevat harjoitukset pohjautuvat kirjaan: R.Vance Peavy: Elämäni työkirja (ISBN 951-9263-42-X), Julkaisija Psykologien Kustannus Oy. (Helsinki 2001)” Sivulla on linkit tehtävien pdf-pohjiin. Tehtävissä on myös muihin ohjauksen alueille sopivia tehtäviä. Verkossa: <http://www.avosto.net/kori/peavy/peavy.htm> (luettu 15.7.2020)

Muita harjoituksia verkossa ja kirjoissa

Alla on poimittu luvun lähteistä ja lisätietoa – kohdasta joitain verkkosivuja ja julkaisuja, joissa on itsetuntemuksen tehtäviä.

Huovinen, Henri. Tunnista, sanoita ja ota käyttöön vahvuutesi 2020. Pienet asiat, suuret muutokset. Ohjausosuuskunta Ote.

Kun koulu loppuu. Omien vahvuuksien tunnistaminen. (huom. sisältää myös testin). Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/munelama/opiskelutaidot/omien-vahvuuksien-tunnistaminen/> (luettu 15.7.2020)

Nyyti ry. Opi elämäntaitoja. Itsetuntemus ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. (huom. sisältää linkkejä harjoituksiin ym.) Verkossa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/tunne-itsesi/> (luettu 15.7.2020)

Sarkkinen, Marja. Tunnistatko vahvuutesi? Innostus ja uppoutuminen antavat vihjeitä. 18.10.2017 Työpiste, verkkolehti. Työterveyslaitos. Verkossa:

<https://www.ttl.fi/tyopiste/tunnistatko-vahvuutesi-innostus-ja-uppoutuminen-antavat-vihjeita/>

(luettu 15.7.2020)

Ståhlberg, Leena ja Herveli, Marjaana. Oman näköinen elämän. Näin teet hyviä valintoja. PS-kustannus. 2017 **Huom.** Kirja sisältää runsaasti harjoituksia, jotka sopivat myös uravalinnan tueksi. Tähän materiaaliin on saatu lupa käyttää kirjan tehtäviä (lähdemaininta).

Trötschkes, Rita. Tunnista vahvuutesi. Julkaistu 27.1.2015, päivitetty 25.2.2015. (huom. sisältää listan 145 vahvuudesta). Verkossa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnista-vahvuutesi> (luettu 15.7.2020)

Gradu: Kohti parempaa itsetuntemusta

Hannariina Sorviston ja Nina Suokkaan gradu ”Kohti parempaa itsetuntemusta – Itsetuntemuksen määritelmä, merkitys ja hyväksi koetut menetelmät itsetuntemuksen kehittämiseen ohjaajien näkökulmasta” sisältää paljon tietoa itsetuntemuksesta ja ohjaajien parhaiksi kokemia itsetuntemuksen tehtäviä. Gradu on verkossa: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwipr4b4mK7qAhVdzMQBHZ9oBycQFjACegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fjyx.jyu.fi%2Fbitstream%2Fhandle%2F123456789%2F57270%2FURN%253ANBN%253Afi%253Aaju-201803081682.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&usq=AOvVaw3MP5MhK7ogZpoPw4cAV1JV> (luettu 15.7.2020)

Kortit, figuurit ja testit

Valmiit ohjaukortit sopivat hyvin itsetuntemuksen harjoittamiseen. Kortteja tai esimerkiksi pieniä figuureita voi myös itse kerätä. Kortteja voi käyttää ryhmässä tai yksilöohjauksessa. Opiskelija valitsee itseään kuvaavan kortin vastaten ohjaajan kysymykseen (esimerkiksi mikä kortti kuvaa parhaiten sinua tai tulevaisuuden näkymiäsi, perustele). Aiemmin tässä luvussa opinto-ohjaajan materiaalissa olevassa Jaxu-pienryhmässä on lisää ideoita korttien käyttämiseen samoin kuin Oman näköinen elämä – kirjassa (lähteet ja lisätietoa). Testien käyttämisestä on esimerkkejä Jatko-opinnot – luvussa ammatinvalinnan yhteydessä.

6.4 Luvun tehtävät ja vastaukset

1. Minun unelmani (lähde: Ståhlberg, Leena ja Herveli, Marjaana. Oman näköinen elämän. Näin teet hyviä valintoja. PS-kustannus. 2017, s. 21)

Kun unelmasi on jollakin tavalla, epämääräisenäkin, hahmottunut päässäsi, se kannattaa konkretisoida ja kirjoittaa ylös. Niin voit nähdä sen aina kun haluat muistuttaa itseäsi siitä, mistä unelmoitkaan ja mitä tavoittelitkaan. Tämä tehtävä antaa sinulle mahdollisuuden paljastaa kaikki unelmasi (kirjan sivulle).

1. Kirjoita omat unelmasi tähän. Kirjoita rohkeasti pieniä ja suuria, sinulle sopivia unelmia. Voit haaveilla vaikka matkasta maailman ympäri, retkestä mustikkametsään tai urasta suuren firman johtajana.
2. Muista, että ei ole vääriä tai huonoja unelmia. Mikään unelma ei ole liian iso tai pieni tälle listalle. Tämä lista sisältää vain omannäköisiä ja – kokoisia unelmia!

2. Lauseentäydennys (lähde: Ståhlberg, Leena ja Herveli, Marjaana. Oman näköinen elämän. Näin teet hyviä valintoja. PS-kustannus. 2017, s. 40)

Lauseentäydennystehtävä on helppo tapa saada sydämen ääni kuuluviin ja omiin tuntemuksiin liittyvä intuitiivinen ajattelu heräämään. Tämä tehtävä johdattelee sinut miettimään, mitä sisimmässäsi ajattelet, toivot ja tunnet. Pyri tekemään tehtävä mahdollisimman rennossa olotilassa ilman että pakotat vastauksiasi tulemaan väkisin. Saatat yllättyä kaikesta siitä, mitä syvältä sisimmästäsi kumpuaa lauseuden täytteeksi!

- Täydennä seuraavat lauseet. Pyri olemaan mahdollisimman rehellinen itsellesi. Älä kontrolloi mieleesi tulevia vastauksia vaan pyri kirjaamaan heti enemmän mieleesi tuleva lauseen jatke.

Minulle tuo iloa....

Olen sellainen ihminen, joka....

Haluaisin, että....

Usein pelkään...

Salaa haaveilen...

Tällä hetkellä...

Uskon...

Olen oppinut, että...
 Minulle on tärkeää, että...
 Minua ärsyttää...
 Kaipaen...
 Olen ylpeä itsestäni, kun....
 Ystäväni sanovat, että...
 Osaan erityisen hyvin....
 Tulevaisuudessa...

- o Tarkastele lauseita kaikessa rauhassa.
- o Millaisia tuntemuksia täydentämäsi lauseet sinussa herättävät? Tuleeko jonkin lauseen kohdalla erityisen voimakas tunne? Onko lauseiden joukossa yllätyksiä?

3. Millaisia asioita teet mielelläsi vapaa-aikanasi? Mikä niistä tekee sinua kiinnostavia?
4. Harrastuksissa oppii monia asioita. Pohdi, millaisia asioita sinun pitää osata harrastuksissasi.
5. Arvot. Listatkaa ryhmänä arvoja johonkin pilvipalveluun (esim. <https://flinga.fi/> tai <https://www.wordclouds.com/>), johon ohjaaja on tehnyt pohjan. Yhteisen arvojen koonnin jälkeen rajaa näistä 3-5 itselle tärkeintä arvo. Pohdi, millä elämänalueella nämä toteutuvat tai haluaisi näiden toteutuvan.
6. Vahvuudet. Listaa vahvuuksiasi. Pohdi vahvuuksia eri näkökulmien kautta: ihmissuhteet, opinnot, harrastukset, työ jne. "145 vahvuutta" -lista löytyy verkosta: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnista-vahvuutesi> (luettu 15.7.2020)
7. Mieti jokin itsellesi haastava tilanne. Kuvaa tilanne mahdollisimman tarkasti. Miten selviydyit siitä? Millaisia ominaisuuksia käytit tilanteesta selviytymiseen? Nämä ominaisuudet ovat vahvuuksiasi.

8. Jaksamiseen vaikuttavien yksittäisten tekijöiden tunnistaminen, nimeäminen ja ryhmittely (Jaxu-pienryhmä, Sari Junkkarinen)
- Työtapa: Parin kanssa ja kolmen hengen ryhmässä nimetään jaksamista syöviä tekijöitä oman kokemuksen perusteella. Kirjoitetaan yksi asia/lappu. (10 min.) Lappujen purku yhteiskeskusteluna. (15 min.)
 - Tämän jälkeen viedään kaikki laput pöydälle vielä yhdessä tarkasteltaviksi. Mietitään vielä, puuttuuko jotain. (5 min.) Jokainen poimii ohjaajan antamaan ja otsikoimaan ruudukkoon itselleen relevantteja jaksamiseen liittyviä asioita (15 min.), joihin paneudutaan tarkemmin seuraavalla tapaamiskerralla. Ohjaaja kerää lopuksi paperit talteen, ja tehtävään palataan seuraavalla tapaamiskerralla.
 - Tarkastele yhdessä nimettyjä jaksamisen syöppöjä ja peilaa niitä kaikessa rauhassa omaan jaksamistilanteeseesi kirjoittamalla syöppöjä alla oleviin lokeroihin.

Nämä syöpöt vähentävät jaksamistani merkittävästi	Voin vaikuttaa helposti itse näihin syöppöihin
Nämä syöpöt vaikuttavat jaksamiseeni paljon	Näihin syöppöihin minulla on vain vähän vaikutusvaltaa
Nämä syöpöt eivät vaikuta jaksamiseeni juurikaan	Haluan vaikuttaa ja pystyn vaikuttamaan näihin syöppöihin
Mieti tähän laatikkoon pöydällä olevien lappusten ulkopuolelta asioita, jotka tuottavat sinulle hyvää oloa ja mieltä, lisäävät voimavarojasi ja auttavat jaksamaan.	

6.5 Luvun lähteet ja lisätietoa

Bryggare, Lotta, Fogelholm, Mikael, Kuronen, Anne. Terve 1. Terveystieteiden perusteet. Sanomapro. 2016

Bryggare, Lotta, Orkovaara, Pirjo, Reinikkala, Pirkko, Antikainen, Juuso, Karas, Kati. Terve 2. Ihminen, ympäristö ja terveys. Sanomapro. 2017

Degerman, Holm. MOTIIVI 1, Psyykkinen toiminta ja oppiminen, SanomaPro, 2017

Dunderfelt, Tony. Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaja. 2006.

Happonen, Päivi, Holopainen, Mervi, Sariolaa, Hannu, Sotkas, Panu, Tihtarinen-Ulmanen Marja, Venäläinen, Juha. Bios 4 Ihmisen biologia, Sanomapro. 2017

Huovinen, Henri. Tunnista, sanoita ja ota käyttöön vahvuutesi 2020. Pienet asiat, suuret muutokset. Ohjausosuuskunta Ote.

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen (9. p.). Helsinki: WSOY.

Kun koulu loppuu. Omien vahvuuksien tunnistaminen. (huom. sisältää myös testin). Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/munelama/opiskelutaidot/omien-vahvuuksien-tunnistaminen/> (luettu 15.7.2020)

Mattila, Antti, S. Lääkärikirja Duodecim. 30.5.2018. Stressi. Verkossa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 (luettu 15.7.2020)

Nyyti ry. Opi elämäntaitoja. Itsetuntemus ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. (huom. sisältää linkkejä harjoituksiin ym.) Verkossa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/> (luettu 15.7.2020)

Ojanen, M. 1996. Mikä minä on?: Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen.

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Sarkkinen, Marja. Tunnistatko vahvuutesi? Innostus ja uppoutuminen antavat vihjeitä. 18.10.2017 Työpiste, verkkolehti. Työterveyslaitos. Verkossa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/tunnistatko-vahvuutesi-innostus-ja-uppoutuminen-antavat-vihjeita/> (luettu 15.7.2020)

Ståhlberg, Leena ja Herveli, Marjaana. Oman näköinen elämän. Näin teet hyviä valintoja. PS-kustannus. 2017

Toivakka, Sari ja Maasola, Miina. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus. 2011

Trötschkes, Rita. Tunnista vahvuutesi. Julkaistu 27.1.2015, päivitetty 25.2.2015. (huom. sisältää listan 145 vahvuudesta). Verkossa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnista-vahvuutesi> (luettu 15.7.2020)

7 Ylioppilaskirjoitukset

7.1 Yleistä luvusta

Lukion lopussa on ylioppilaskirjoitukset. Niihin on lukion aloittamisesta aikaa, mutta niitä pohjustetaan tällä kurssilla. Ylioppilaskirjoitusten pääperiaatteiden läpikäyminen riittää tällä kurssilla. Kurssivalinnat, ylioppilaskirjoitusaineet ja jatko-opinnot liittyvät osaltaan tiiviisti toisiinsa, mutta on tärkeä painottaa, että valintoja kannattaa pohtia rauhassa ja niitä voi muuttaa lukion aikana. Oman itsensä tuntemisen kautta omien kiinnostuksen kohteiden ja vahvuuksien löytämisen kautta löytyy paras suunta jatko-opinnoillekin.

7.2 Luvun tehtävät ja vastaukset

1. Mari on suunnitellut kirjoittavansa kolme reaaliainetta: kemia, historian ja psykologian. Mitkä näistä reaaliaineista Mari voi kirjoittaa samalla kirjoituskerralla?

VASTAUS: *Mari voi kirjoittaa samalla kirjoituskerralla kemian ja psykologian tai kemian ja historia. Mari ei voi kirjoittaa samalla kirjoituskerralla historiaa ja psykologiaa, sillä niillä on sama kirjoituspäivä.*

2. Kuinka monta kertaa hylätyn kokeen saa uusia? Entä hyväksytyn?

VASTAUS: *Hylätyn kokeen saa uusia korkeintaan kolme kertaa välittömästi olevilla peräkkäisillä kirjoituskerroilla. Jos koetta ei pääse läpi, niin koko ylioppilastutkinto tulee suorittaa uudelleen. Tutkinnon suorittamisen jälkeen hylätyn kokeen saa uusia rajattomasti. Hyväksytyn kokeen voi uusia rajattomasti. Tutkintoa voi täydentää rajattomasti tutkinnon suorittamisen jälkeen uusilla oppiaineilla tai osallistumalla hyväksytyn kokeen uusintaan.*

3. Mitä tarkoittaa kompensatio?

VASTAUS: *Jokaisesta pakollisesta ja ylimääräisestä kirjoitetun aineen arvosanasta saa pisteitä, joilla voi kompensoida hylättyä arvosanaa. Opiskelijan oppimateriaalissa on tarkemmat taulukot ylioppilaskokeiden pisteytyksestä ja kompensatiosta.*

4. Laadi oma alustava YO-koesuunnitelma. Mitkä aineet aiot kirjoittaa? Onko sinulla useita vaihtoehtoja pakolliseksi pitkän oppimäärän aineeksi? Onko sinulla ajatus kirjoittaa useita reaaliaineita? Jos on, niin voitko osallistua samalla kirjoituskerralla niihin?

7.2 Luvun lähteet ja lisätietoa:

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ylioppilastutkinto uudistuu – jatkossa kaikki opiskelijat kirjoittavat vähintään viisi ainetta. 15.11.2018. Verkossa: <https://minedu.fi/-/ylioppilastutkinto-uudistuu-jatkossa-kaikki-opiskelijat-kirjoittavat-vahintaan-viisi-ainetta>

(luettu 7.7.2020)

Opintopolku-portaali, Opetushallitus. Ylioppilastutkinto. Verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/ylioppilastutkinto/> (luettu 7.7.2020)

Ylioppilastutkintolautakunta. Verkossa: <https://www.ylioppilastutkinto.fi/>

8 Jatko-opinnot

8.1 Yleistä luvusta

Tässä luvussa käydään läpi Suomen koulutusjärjestelmää ja luodaan samalla pohjaa sille, mihin ja miten lukion jälkeen voi hakea jatko-opiskelemaan. Tässä on hyvä tuoda esille, mitä eroa on ammattikoululla, ammattikorkeakoululla ja yliopistolla. Luku sisältää tietoutta ammattialoista. Opinto-ohjaajan materiaalissa on mukana kaksi erilaista tiimijaksoon suunniteltua tehtävää ammattialoihin tutustumisesta yli oppiainerajojen. Näitä voi soveltaa myös pienemmässä mittakaavassa yhteistyössä eri aineiden opettajien kanssa. On hyvä kehottaa nuoria pohtimaan mahdollisimman laajasti tulevia jatko-opintojaan. Siihen on vielä hyvin aikaa lukiossa. Itsetuntemuksen liittämistä ammatinvalintaan on hyvä myös tuoda esille.

8.2 Jatko-opintoihin ja ammatinvalintaan liittyviä verkkosivustoja

Tiedonhankinta on yksi keino tutustua erilaisiin ammatteihin ja jatko-opiskelumahdollisuuksiin. Ohessa on koottuna ja lyhyesti esiteltynä joitakin jatko-opintoihin ja ammatinvalinnan liittyviä verkkosivustoja vähän laajemmin kuin opiskelijan materiaalissa.

- [Ammattibarometri-järjestelmä](#), Työ- ja elinkeinoministeriö, ELY-keskus, TE-palvelut. Järjestelmä sisältää tietoa ammattien kehitysnäkymistä, työvoiman saatavuusnäkyvistä ja alueellisesta tilanteesta.
- [Ammattikorkeakouluun.fi – verkkosivusto](#), Ammattikorkeakoulut. Sivustolle on koottu tietoa ammattikorkeakouluopintojen sisällöistä ja hakemisesta. Sivustolla on koottuna kaikki ammattikorkeakoulut, joten sitä kautta pääsee tutustumaan tarkemmin myös haluamaansa ammattikorkeakouluun. **Sisältää oman osion opinto-ohjaajalle. Verkossa: <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/opinto-ohjaajalle/>**
- [Ammattinetti-verkkopalvelu](#), Työ- ja elinkeinohallinto. Verkkopalvelu sisältää tietoa ammateista ja aloista sekä myös mm. uratarinoita. Verkkopalvelu siirtyy syksyllä 2020 Työmarkkinatorille.
- [Kun koulu loppuu – verkkosivusto](#), Talous ja nuoret TAT. Sivusto sisältää monenlaista tietoutta koulutuksista ja työelämästä ammatinvalinnan tueksi. **HUOM. Kun koulu loppuu – verkkosivustolla on runsaasti muistakin aiheista tietoutta. Sivustoon kannattaa perehtyä kunnolla.**
- [Noodi.me – kokeellinen työkalu](#), jolla voi tutkia tulevaisuutta (verkossa), me-säätiö. Työkalussa voi valita jonkin ammatin ja tutkia sitä tarkemmin (ominaisuudet, tulevaisuus, tulot jne.) tai tehdä omiin kiinnostuksen kohteisiin ym. pohjaituvan noodiaavaimen ja katsoa mitkä ammatit soveltuvat sen kanssa yhteen.
- [Opintopolku-portaali](#), Opetushallitus. Portaalia käytetään hakiessa koulutuksiin. Portaali sisältää tietoa eri aloista, tutkinnoista, opinnoista, valintaperusteista sekä myös mm. opiskelijoiden videoita ja tarinoita). **Sisältää oman osion opinto-ohjaajalle. Verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/opo/>**

- [Töissä.fi-verkkosivusto](#), Korkeakoulut. Sivusto sisältää tietoutta eri koulutusaloilta valmistuneiden töihin sijoittumisesta. Sivuston avulla voi tutkia myös erilaisia opintopolkuja ja lukea uratarinoita.

8.3 Ammattialoihin tutustuminen

Ohessa on kaksi Kuopion klassillisessa lukiossa tiimijaksossa 2019 ollutta tehtävää, joiden avulla opiskelijat tutustuivat eri ammattialoihin. Tehtävät ovat tiimijakson opettajien ja opinto-ohjaajien suunnittelemia, ja heidän luvallaan tähän liitettyjä. Toisessa tiimijaksossa aineina olivat musiikki, äidinkieli, maantiede, opinto-ohjaus ja opo-tvt. Toisessa tiimijaksossa aineina olivat yhteiskuntaoppi, englanti, äidinkieli, opinto-ohjaus ja opo-tvt.

Tiimin A oppiaineet: äidinkieli, musiikki, maantiede, opinto-ohjaus, opo-tvt

LOPS

Äidinkieli: Opiskelija oppii suunnittelemaan, muokkaamaan ja laatimaan puhuttuja ja kirjoitettuja asiatekstejä, antamaan ja vastaanottamaan palautetta sekä arvioimaan puhe- ja kirjoitustaitojaan. Keskeisinä sisältöinä myös kirjakielen normit, kehittäminen ja ohjailu.

Maantiede: maantieteen hyödyntäminen työelämässä; kierto- ja biotalous

Musiikki: -

OP01: *Ammattialat, työelämän tuntemus*

OP05: *Esitysgrafiikka, Tekstin tuottaminen, Tietotekniikka ja sen käyttö eri ammateissa*

Viikkotehtävä (Tiimitehtävä)

Tutustukaa musiikin, kulttuuri- ja viestintäalan sekä maantieteen alan tai kiertotaloutta toteuttaviin ammatteihin. Näitä ovat esimerkiksi musiikkikaupan myyjä, musiikkikriitikko, kaupunginorkesterin muusikko, kanttori, soitonopettaja, musiikkiluokan opettaja, keikkaileva muusikko, kirjallisuuskriitikko, mediatuottaja, toimittaja, kirjailija, kirjastovirkailija, kielitieteilijä, kirjallisuusterapeutti, opettaja, tutkija, asiantuntija, suunnittelija, projektipäällikkö.

Ryhmässä kaksi tiimiä saa äidinkielen, kaksi musiikin ja kaksi maantieteen aineen alaan tutustumista varten. Tutustukaa ensin kyseiseen aineeseen liittyviin aloihin ja ammatteihin, joihin ko. aineita opiskelemalla voi päätyä. Etsikää joku ammattialan edustaja, jota haastattelette. Olisi hyvä, että haastateltava ammattilainen ei olisi teille ennestään tuttu.

Esitelkää muille ryhmille valitut ammatit ja alansa edustaja. Valmistautukaa pohjustamaan suullisesti esitystä: *Miten päädyitte kyseiseen ammattiin? Miten toteutitte haastattelun?* Esitys voi esimerkiksi olla paperilla oleva poster, PowerPoint-esitys tai jollain muulla esitysgrafiikan sovelluksella tuotettu esitys. Esityksen kesto on 10 - 15 minuuttia.

Testatkaa, onko esityksenne riittävän selkeä (isot ja erottuvat otsikot, riittävän vähän tekstiä ja mielenkiintoa herättävät kuvat). Katsokaa omaa esitystänne luokan perimmäisestä pulpetista käsin. Älkää kirjoittako kaikkea tietoa esityksenne, vaan jättäkää asioita myös kerrottavaksi. Lisätiedon voit kirjoittaa muistilappuun, jota käytät esittelyssä apuna. Palauttakaa työnne luokan seinälle linkkinä tai liitetiedostona (Esitys pitää saada auki opettajan tietokoneelta).

Esityksen jälkeen varataan aikaa keskustelulle viisi minuuttia. Jokainen tiimi keksii vähintään yhden kysymyksen ja kommentin esiteltävästä aiheesta.

Vinkkejä viikkotehtävään:

Äidinkieli ja kirjallisuus

- Töissä.fi:

Suomen kieli: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/suomen-kieli>

Kirjallisuus: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/kirjallisuus>

Viesintä: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/viestintae>

Informaatiotutkimus: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/informaatiotutkimus>

Maantiede

Maantieteen alan ammateista voi etsiä tietoa seuraavista linkeistä:

- Töissä.fi:

maantiede: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/maantiede>

suunnittelumaantiede: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/suunnittelumaantiede>

talousmaantiede: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/talousmaantiede>

yhteiskuntamaantiede: <https://toissa.fi/sijoittuminen-tyoelamaan/show/yhteiskuntamaantiede>

- Mytech, suunnittelumaantiede:

<https://www.mytech.fi/kaupunkipy%C3%B6r%C3%A4ily%C3%A4-nopeaa-ja-joustavaa>

Maantieteen alan lisäksi voitte valita ammatin, jossa toteutetaan kiertotaloutta. Maantieteilijöiden tai kiertotaloutta toteuttavien ammattien lisäksi voitte tutustua halutessanne maantieteen alaan liittyviin ammatteja, kuten kartografiaan tai kaupunkisuunnitteluun liittyviin ammatteja.

Musiikki

- Ammattinetti: Musiikkiala:

http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/88_ammattiala

OPO-tvt:

- Vinkkejä esityksen havainnollistamiseen (esitystavasta riippumatta):
 - Käytä värejä
 - Ryhmittele asiat
 - Otsikoi selkeästi
 - Anna käytännön esimerkkejä
 - Riittävän isot kuvat ja tekstit
 - Vähemmän tekstiä, enemmän puhetta

Vinkkejä hyvän haastattelun laadintaan:

- Peruskysymyksiä:

Mikä on ammattisi ja koulutustaustasi?

Mikä sai sinut hakeutumaan alalle?

Mitkä ovat työsi hyvät puolet? Entä haasteet?

Millainen on ammatin työllisyystilanne? Entä yleiset tulevaisuuden näkymät?

Mitä osaamista työtehtävä vaatii (työn vaatimukset)?

Millaisia tiimityöskentelytaitoja tarvitset työssäsi?

Miten tietotekniikka näkyy työssäsi?

Mitä tekstejä kohtaat työpäiväsi aikana?

Laaditko esimerkiksi muistilappuja, raportteja, ohjeita tai arvosteluja? Osallistutko palavereihin tai videoneuvotteluihin?

- Vinkkejä haastatteluun:

https://yle.fi/uutiset/osasto/uutisluokka/nain_teet_hyvan_haastattelun/7024997

Tiimin B oppiaineet: äidinkieli, yhteiskuntaoppi, englanti, opinto-ohjaus, opo-tvt

OPITTAVAT ASIAT OPPIAINEITTAIN:

AI: Tiedon hankkiminen ja tiivistäminen

Haastattelu tiedon hankkimisen välineenä

Vuorovaikutustilanteiden harjoittelu

YH: Yhteiskunnallisen tiedon hankkiminen, arviointi ja esittäminen

Hyvinvoinnin rakentuminen

Päätösten motiivit yksilötasolla

Opiskelu- ja urapäätösten vaikutukset yhteiskunnallisella, paikallisella ja yksilötasolla eri väestöryhmien kannalta

OPO: työelämä tietous, sähköiset tietolähteet, ammatillinen suuntautuminen

OPOtv: Esityksen laatiminen eri sovelluksilla (Power Point, Adobe Spark, Libre Impress...).

ENA: esiintymisen harjoittelua englanniksi, englannin kielitaidon tarpeen tiedostaminen, uusi sanasto, eri kielenkäyttötilanteet

VIKKOTEHTÄVÄ:

Ammattialan esittely

1. Valitkaa ammattialoista (vasemmalla olevat ammattialat) yksi ja esitelkää se **suomeksi**, ilmoita valitsemasi ala opettajalle, muut ryhmät eivät saa ottaa samaa alaa. (<http://www.ammattinetti.fi/ammattialat>).
2. Esitelkää myös 3-5 valitsemanne ammattialan **ammattia** lyhyesti **englanniksi** ja mainitkaa myös, millaisia yrittäjiä alalla toimii.
3. Tutustukaa **yhteen** ammattiin tarkemmin ja haastatelkaa yhtä ko. ammatin asiantuntijaa. Haastatelkaa ihmistä, joka on teille ennestään tuntematon. Valitkaa ammatti, jossa tarvitaan myös englannin kieltä. Kertokaa haastattelusta **suomeksi tai englanniksi**. Tuokaa esityksessänne esille haastattelun anti (AI: sisällön referointi).
4. Selvitä ainakin nämä haastateltavalta:
 - **OPO:**
 - Kuka henkilö on, mitä hän tekee ja miten päätyi alalle (koulutustausta & urapolku)?
 - Keskeisimmät työtehtävät, mitä työ sisältää?
 - Mitä osaamista työtehtävä vaatii (työn vaatimukset)?
 - Työn hyvät puolet / mahdolliset haasteet
 - **TVT:** Tietotekniikka hänen työssään?
 - **YH:** Ammatin yhteiskunnallinen merkitys/vaikutus/tehtävä/rooli? (Voitte miettiä etukäteen, kuinka kyseinen ammatti tuottaa turvallisuutta, hyvinvointia – fyysinen/henkinen, tietoa, ongelmanratkaisua jne., kenelle se näitä tuottaa – ammatin kohderyhmät (asiakkaat, yhteistyökumppanit) ja kuinka tämän ammatin toiminta heijastuu laajemminkin yhteiskuntaan? Mitä meiltä puuttuisi, jos tämän ammatin edustajia ei olisi?)
 - **AI:** Ammatin vaatimat viestintä-/kielenkäyttötilanteet, ammattikieli
 - **EN:** Millaisissa tilanteissa henkilö tarvitsee englantia ja mitä näissä tilanteissa on otettava huomioon?
5. **Jokainen tiimin jäsen puhuu esityksessä sekä suomea että englantia.**
6. **Viimeistely**

- Tehkää työnjako esitystä varten.
- Harjoitelkaa esitystä jossakin tyhjässä luokassa.
- Testatkaa myös, onko esityksenne riittävän selkeä (isot ja erottuvat otsikot, riittävän vähän tekstiä, mielenkiintoa herättävät kuvat). Katsokaa omaa esitystänne luokan perimmäisestä pulpetista käsin. Älkää kirjoittako kaikkea tietoa esityksenne alaan, vaan jättäkää asioita myös kerrottavaksi. Lisätiedon voit kirjoittaa muistilappuun, jota käytät esittelyssä apuna.

TUOTOS: Esitelkää muille ryhmille ammattiala, valitut ammatit (englanniksi) ja alansa edustaja. Esitys voi olla esim. paperilla oleva poster, Prezi, Padlet, näiden yhdistelmä, tms. Esityksen maksimikesto on 10 minuuttia.

Vinkkejä haastatteluun

Vinkkejä esityksen havainnollistamiseen (esitystavasta riippumatta):

- Käytä värejä
- Ryhmittele asiat
- Otsikoi selkeästi
- Anna käytännön esimerkkejä
- Riittävän isot kuvat ja tekstit
- Vähemmän tekstiä esitykseen, enemmän puhetta

ARVIOINTI: Vastuuope arvioi. Kouluarvosanat 4-10. Lisäksi vertaispalaute: mitä hyvää, mitä parannettavaa, mitä olisimme voineet ottaa tästä omaan työhömme? Viikon päätteeksi kerätään myös palaute ryhmän toiminnasta.

ARVIOINTIKRITEERIT:

- Tehtävänannon noudattaminen
- Esittelyn kattavuus
- Havainnollisuus, kiinnostavuus ja visuaalisuus
- Esitystapa

8.4 Luvun tehtävät ja vastaukset

1. Mikä minusta tulee isona? Listaa kaikki toiveammattisi lapsuudestasi lähtien. Onko jotkut niistä yhä sinua kiinnostavia ammattivaihtoehtoja? Mikä tekevät niistä kiinnostavia? Lisäksi voit pohtia onko vanhempasi, ystäväsi tai joku muu ehdottanut joskus sinulle sopivaa ammattia.
2. Unelma-ammatti. Millaisia asioita toivot tulevaisuuden ammatiltasi ja työnkuvaltasi? Voit miettiä esimerkiksi haluatko opintojen ja työn olevan teoreettista vai käytännönläheistä, haluatko työskennellä yksin vai yhdessä toisten kanssa, onko työajalla ja sen säännöllisyydellä merkitystä sinulle, entä palkalla tai asemalla.
3. Tee ammatinvalintatestit ([avo-ammatinvalintaohjelma](#) ja toinen seuraavista [Duunitorin ammatinvalintatesti](#) tai [Studentumin ammatinvalintatesti](#)). Pohdi testien tuloksia tehtävissä 1 ja 2 pohdittuihin ammatteihin ja toiveisiin työelämästä. Huomioi, että ammatinvalintatestit eivät sisällä kaikkia ammatteja.

Lisätietoa: Testit verkossa:

- Avo-ammatinvalintaohjelma, TE-palvelut: <https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml>
- Duunitorin (Suomen suurin työnhakuportaali) ammatinvalintatesti: <https://duunitori.fi/tyoelama/ammatinvalintatesti>
- Studentum.fi (Koulutusten hakusivusto): <https://www.studentum.fi/EducationTest/Start/11>
- Testit luettu verkosta 14.7.2020

4. Aloihin tutustuminen. Etsi kahdesta itseäsi kiinnostavasta alasta lisätietoa. Lisäksi etsi tietoa kyseisen alan tulevaisuuden näkymistä, vaatimuksista. Tutki myös [Opintopolku](#)-portaalista, millainen hakumenetelmä on kyseistä alaa opiskelemaan haettaessa.

VASTAUS: *Opinto-ohjaajan kannattaa etsiä parista alasta hakutietoja ym. esimerkiksi valmiiksi. Esimerkkinä voi tuoda esille insinööri – ja diplomi-insinöörikoulutukset.*

Insinööri, ammattikorkeakoulupohjainen koulutus

Opintopolku-portaali, verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/story/insinööri-ennakkoluulot-ovat-omassa-paassa/> (luettu 14.7.2020)

Diplomi-insinööri, Yliopistopohjainen koulutus

DIA, Diplomi-insinööri ja arkkitehtikoulutuksen yhteisvalinnan sivusto. Verkossa: <https://dia.fi/haluan-diplomi-insinööriksi/> (luettu 14.7.2020)

8.5 Luvun lähteet ja lisätietoa

Koulutusjärjestelmä ja ammattialat

Ammattikorkeakouluun- sivusto, Ammattikorkeakoulut. Opiskelijavalintauudistus, sisältää ammattikorkeakoulun alat. Verkossa: <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/opiskelijavalintauudistus/> (luettu 15.7.2020)

Ammattiosaaja- lehti 2019-2020. Verkossa sivuston kautta:

https://skillsfinland.fi/ajankohtaista/julkaisutmaterialipankki/topic/356/vetovoima?fbclid=IwAR0yjPmkjOIT0nIMgpldBY1JhVrZlsgYfgo_nOBGO-YVadPth4h7ioZ-7HI (sisältää viralliset elokuussa 2020 voimaan tulevat ammattitutkintojen ammattialat), (luettu 15.7.2020)

Mediatalo Opiskelupaikka oy. Ammattialat. Verkossa: <https://www.opiskelupaikka.fi/Tyopaikka-harjoittelu/Ammattialat> (luettu 15.7.2020)

Opetushallitus, Opintopolku. Mitä AMK:ssa voi opiskella? Verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/> (luettu 15.7.2020)

Opetushallitus. Vapaa sivistystyö. Verkossa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vapaa-sivistystyo> (luettu 15.7.2020)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen koulutusjärjestelmä. Verkossa: <https://minedu.fi/koulutusjarjestelma#perusopetus> (luettu 15.7.2020)

Ammatinvalinta ja jatkokoulutus

(Verkkosivut sivuston nimen mukaisesti)

Ammattibarometri-järjestelmä, Työ- ja elinkeinoministeriö, ELY-keskus, TE-palvelut. Verkossa: <https://www.ammattibarometri.fi/> (luettu 14.7.2020)

Ammattikorkeakouluun – verkkosivusto, Ammattikorkeakoulut. Sivustolle on koottu tietoa ammattikorkeakouluopintojen sisällöistä ja hakemisesta. Sivustolla on koottuna kaikki ammattikorkeakoulut,

joten sitä kautta pääsee tutustumaan tarkemmin myös haluamaansa ammattikorkeakouluun. Verkossa: <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/> (luettu 14.7.2020)

Ammattinetti-verkkopalvelu, Työ- ja elinkeinohallinto. Verkkopalvelu sisältää tietoa ammateista ja aloista sekä myös mm. uratarinoita. Verkkopalvelu siirtyy syksyllä 2020 Työmarkkinatorille. Verkossa: <http://www.ammattinetti.fi/> (luettu 14.7.2020)

AmmatINVALINTA – verkkosivusto, Opetushallituksen rahoittama ja Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksen koordinoima MOVE-hanke (Moninaista ohjausta verkossa). Verkkosivusto on tarkoitettu erityisesti peruskoulun yläluokille ja valmentaville koulutuksille ammatinvalinnan tueksi. Verkkosivusto sisältää tietoutta ammatinvalinnassa ja muun muassa itsetuntemuksen merkityksestä sekä ammattien terveysvaatimuksista. Verkkosivustolla on oma osionsa nuorille ja ohjaajille. Sivusto sisältää tehtäviä. Verkossa: <http://ammatinvalinta.fi/> (14.7.2020)

Kun koulu loppuu – verkkosivusto, Talous ja nuoret TAT. Sivusto sisältää monenlaista tietoutta koulutuksista ja työelämästä ammatinvalinnan tueksi. Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/> (14.7.2020)

Noodi.me – kokeellinen työkalu, jolla voi tutkia tulevaisuutta (verkossa), me-säätiö. Työkalussa voi valita jonkin ammatin ja tutkia sitä tarkemmin (ominaisuudet, tulevaisuus, tulot jne.) tai tehdä omiin kiinnostuksen kohteisiin ym. pohjaituvan noodi-avaimen ja katsoa mitkä ammatit soveltuvat sen kanssa yhteen. Verkossa: <https://noodi.me/> (luettu 14.7.2020)

Opintopolku-portaali, Opetushallitus. Portaalia käytetään hakiessa koulutuksiin. Portaali sisältää tietoa eri aloista, tutkinnoista, opinnoista, valintaperusteista sekä myös mm. opiskelijoiden videoita ja tarinoita). Verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/fi/> (luettu 14.7.2020)

Töissä.fi -verkkosivusto, Korkeakoulut. Sivusto sisältää tietoutta eri koulutusaloilta valmistuneiden töihin sijoittumisesta. Sivuston avulla voi tutkia myös erilaisia opintopolkuja ja lukea uratarinoita. Verkossa: <https://toissa.fi/> (luettu 14.7.2020)

Väli vuosi

Glad Laura, Urasuunnittelu, Duunitori. Jäitkö ilman opiskelupaikkaa? Tässä hyviä, hyödyllisiä ja hauskoja vaihtoehtoja väli vuodelle. 27.6.2019 Verkossa: <https://duunitori.fi/tyoelama/valivuosi-vaihtoehdot> (luettu 15.7.2020)

Studentum. Väli vuosi. 29.8.2018. Verkossa: <https://www.studentum.fi/tietoa-hakijalle/valivuosi-14059> (luettu 15.7.2020)

Ulkomailla

Opetushallitus. Maailmalle.net – sivusto. Verkossa: www.maailmalle.net (luettu 15.7.2020)

9 Työelämä

9.1 Yleistä luvusta

Luvussa tutustutaan työelämätaitoihin ja tulevaisuuden työelämään. Sitran megatrendikortit ovat yksi tapa pohtia yhdessä tulevaisuutta (Verkossa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendikortit-2020/> (luettu 15.7.2020)). Lisäksi luvussa tutustutaan käytännön työnhakemiseen. Monet asiat kannattaa harjoitella käytännössä, joten tehtävissä on valmiina esimerkiksi työhakemuksen tekeminen työhaastattelutilanne. Työhaastattelusta kannattaa pohtia vaikka yhdessä yleisiä kysymyksiä sekä haastattelutilanteessa huomionarvoisia asioita. Näitä kaikkia ei ole avattu teoriassa, mutta luvun lähteet ja lisätieto – osassa on materiaalia tehtävien avuksi. Lisäksi itsetuntemus – luvun asioita on hyvä yhdistää työnhakuun esimerkiksi työhakemuksen tekemiseen.

9.2 Luvun tehtävät ja vastaukset

1. Mitkä ammatit ovat häviämässä? Mitkä ammatit tulevat pysymään? Millaisia uusia ammatteja tulevassa tarvitaan? Voit käyttää apuna esimerkiksi Jenni Frilanderin kokoamaa raporttia: 20 suurta muutosta ja yli 200 tulevaisuuden työtä – Mikä on sinun uusi ammattisi? 18.4.2018. Yle. Verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10156148> (luettu 15.7.2020)

2. Työelämätaidot. a) Kuvaa lyhyesti tulevaisuuden työelämää ja työelämätaitoja. b) Mitä työelämätaitoja sinulla on? c) Miten voisit kehittää työelämätaitojasi? Voit hyödyntää pohdinnassasi luvun teoriaa sekä lähteissä ja lisätieto – kohdassa olevaa materiaalia.

3. Työpaikat. Piirrä kaavio työelämästäsi. a) Pohdi omat verkostot millaisia työnhakua auttavia yhteyksiä sinulla on (sukulaiset, kaverit, tutut, entiset työnantajat, työpaikat), b) Omistaako joku tuttavasi esimerkiksi yrityksen, josta voisit kysyä töitä? c) Onko sinulla joku, joka voisi suositella sinua? d) Voisiko joku auttaa sinua työhakemuksen kanssa esim. oikolukemalla sen? Tai tehdä kanssasi videohakemuksen? e) Miten voisit hyödyntää sosiaalista mediaa? Etsi lopuksi kolme nettisivua, jossa on työpaikkailmoituksia ja arvioi niiden hyödyllisyyttä omalta kannalta.

4. Työhakemus ja CV. Tee oikea tai kuvitteellinen työhakemus ja CV. Pohdi, miten voit hyödyntää aikaisemmin käsitellyjä työelämätaitojasi hakemuksen tekemisessä.

5. Työhaastattelu. Mitä asioita pitäisi ottaa huomioon, jos olet menossa työhaastatteluun? Minkälaisiin kysymyksiin joudut hyvin todennäköisesti vastaamaan? Voitte harjoitella työhaastattelutilannetta ryhmissä. Voit hyödyntää pohdinnassasi luvun teoriaa sekä lähteissä ja lisätietoa – kohdassa olevaa materiaalia.

9.3 Lähteet ja lisätietoa

Osasta verkkosivuista on tähän otettu useampi linkki, mutta kaikkiin kannattaa perehtyä laajemminkin.

Yleisiä sivustoja

Kunkoululoppuu – verkkosivusto. Talous ja nuoret TAT. Löydä oma kutsumuksesi. Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/kesatyto/ohjeita-tyonhakuun/loyda-oma-kutsumuksesi/> (luettu 15.7.2020)

Kunkoululoppuu – verkkosivusto. Talous ja nuoret TAT. Duunikoutsi – Työelämävalmentaja kännykässäsi. Duunikoutsi ohjaa ja auttaa mm. työelämätaitojen kartuttamisessa, työhakemuksen tekemisessä ja isetuntemuksen kehittämisessä. Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/duunikoutsi> (luettu 15.7.2020)

Oikotie. Sanoma Media Finland. Kesäduuni. Opas kesätyön hakijalle. Verkossa: <https://kesaduuni.org/vastuulliset-kesatytopaikat/opas-kesatyonhakijalle/> (luettu 15.7.2020)

Työelämätaidot ja työelämän muuttuminen

Elinkeinoelämän Keskusliitto EK. Oivallus: Millaista on työ tulevaisuuden Suomessa? Verkossa:

<https://www.youtube.com/watch?v=LrSkpObJpEY> (katsottu 15.7.2020)

Frilander, Jenni. Raportti: 20 suurta muutosta ja yli 200 tulevaisuuden työtä – Mikä on sinun uusi ammattisi? 18.4.2018. Yle. Verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10156148> (luettu 15.7.2020)

Talous ja nuoret TAT. Työelämätaidot nyt ja tulevaisuudessa. Verkossa: https://www.youtube.com/watch?v=q3w1_uYedWM (katsottu 15.7.2020)

Work Smart – älykkäästi töihin. Hyvä tyyppi pärjää työelämässä ja asenne ratkaisee

Verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=HhF4i-lqW5I> (katsottu 15.7.2020)

Työnhakeminen, työhakemus ja CV

Duunitori, Suomen suurin työhakukone. Työelämä. Sisältää paljon tietoa työelämästä (mm. työnhakuoppaan, muokattavia CV-pohjia, videoita [videohakemus](#) ja [CV](#)). Verkossa: <https://duunitori.fi/tyoelama/> (luettu 15.7.2020)

Kononen Heidi. Viisi vinkkiä kesätyöhakemukseen: ole rehellinen, selkeä ja näytä intosi. 17.2.2018. Yle Verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10079000> (luettu 15.7.2020)

Kunkoululoppuu – verkkosivusto. Talous ja nuoret TAT. Ohjeita työnhakuun, työhakemus ja CV. Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/kesatyo/ohjeita-tyonhakuun/hakemus-ja-cv/> (luettu 15.7.2020)

Oikotie. Sanoma Media Finland. Työpaikat. Työnhakudokumentit. CV:n ja visuaalisen CV:n mallipohjat. Verkossa: <https://tyopaikat.oikotie.fi/tyonhaundokumentit> (luettu 15.7.2020)

STTK, ammattiliittojen keskusjärjestö. Työelämään – verkkosivusto. Sisältää paljon tietoa, kuten [duunissa-pelin](#) ja työnhakijan [muistilistan](#). Verkossa: <https://tyoelamaan.fi/> (luettu 15.7.2020)

Työhaastattelu

Duunitori, Suomen suurin työhakukone. Työhaastattelu - Näin kannattaa valmistautua haastatteluun

Verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=D0SanVNVrWY> (katsottu 15.7.2020)

Kunkoululoppuu – verkkosivusto. Talous ja nuoret TAT. Työhaastattelu. Verkossa: <https://www.kunkoululoppuu.fi/kesatyo/ohjeita-tyonhakuun/tyohaastattelu/> (luettu 15.7.2020)

Nousussa. Tsemppaa itsesi työhaastatteluun. Verkossa: https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=GrTE90kgB2s&feature=emb_logo (katsottu 15.7.2020)

Talous ja nuoret TAT. Miten onnistun työhaastattelussa? Verkossa: <https://www.tat.fi/tietopankki/miten-onnistun-tyohaastattelussa/> (katsottu 15.7.2020)

Työhaastattelu.fi – sivusto. Verkossa. <http://tyohaastattelu.fi/> (luettu 15.7.2020)