



URHEILIJAN ARJEN AJANHALLINTA

ANU LÖYTTYNIEMI

2/2021

TEE ITSELLESI LUKUSUUNNITELMA

1. Heti, kun koepäivä on tiedossa, tee itsellesi lukusuunnitelma.
2. Jaa koealue pieniin osiin. Kirjoita ylös luettavat sivut. Näin koealue tuntuu hallittavalta!
3. Kirjoita muistiin päivät, jolloin luet kokeeseen. Päätä, mitkä sivut luet milloinkin. Kirjaa ylös myös tauot ja vapaa-aika (välipäivät).
4. Raivaa pöytätilaa, jotta saat koulukirjat ja muistiinpanovälineet hyvin käsille. Muista hyvä valaistus.

OLEN LUKENUT KOKEISIIN:

- Kaksi viikkoa ennen   
- Yhtä viikkoa ennen   
- 2-3 päivää ennen   

MILLAINEN OPPIJA OLET?

1. Pohdi, haluatko täydellisen hiljaisuuden, jotta voit keskittyä kokeeseen lukemiseen.
2. Auttaako keskittymisessä taustamusiikki?
3. Keskitytkö paremmin, jos kirjoitat asioita lukiessasi ylös?
4. Auttaako sinua kaverin kanssa yhdessä lukeminen, keskustelu tai se, että joku kyselee koealueen asioita sinulta?

Riippumatta siitä, millainen lukija olet, kannattaa kokeeseen lukeminen aloittaa hyvissä ajoin! Edellisen illan pänttäminen ei tuota pitkäkestoista oppimista!

VINKKEJÄ LUKUAINEIDEN LUKEMISEEN:

1. Lue tekstin lopusta kysymykset. Osaatko jo vastata johonkin niistä?
2. Lue luvun yhteenveto tai tiivistelmä. Mikä on olennaista?
3. Silmäile: Otsikot, väliotsikot, lihavoidut sanat, kursivoidut tekstit, alleviivatut sanat.
4. Tutki: kuvat, kuvatekstit, grafiikat, tietolaatikat, taulukot.
5. Yritä miettiä, mikä on aiheen ”punainen lanka”. Mikä on joka kappaleen ydinvirke eli tärkein asia?
6. Etsi vieraiden / outojen sanojen selitykset ja merkitys.

NÄIN LUET KOKEESEEN PITKÄJÄNTEISESTI:

1. Valmistautuminen. Selaa ja silmäile! Hanki kokonaiskuva koealueesta.
2. AKTIIVINEN lukeminen. Täydennä lukemistasi yksityiskohdilla. Kehitä vaikeisiin kohtiin mielikuvia tai esim. konkreettisia esineitä muistin tueksi.
3. Syvennä tietojasi. Esim. opeta asia jollekulle **omin sanoin**.

KOKEISIIN LUKEMINEN ON OPITUN ASIAN KERTAAMISTA!

1. Olet jo valmistautunut kokeeseen kuuntelemalla/viittaamalla tunnilla ja tekemällä läksyt! Olet lukenut aihealueen kappaleita säännöllisesti.
2. Kun luet kokeeseen, tee muistiinpanoja, alleviivaa, ympyröi, numeroi tärkeysjärjestykseen tai tee tarralaput.
3. Tee ajatuskartta, tukisanalista, piirroksia muistin tueksi.
4. Opettele avainsanat ULKOA! Muista konkreettiset mielikuvat.
5. Tee aiheesta kysymyksiä itsellesi ja yritä vastata niihin.
6. Kertaa! Kertaus on opintojen äiti!
7. Pyydä jotakuta kuulustelemaan tai vastaa omiin kysymyksiisi omin sanoin.

NÄIN TEET TIIVISTELMÄN:

1. Valitse teksti, josta teet tiivistelmän.
2. Päätä, teetkö tekstistä tukisanalistan, taulukon vai ajatuskartan.
3. Lue alkuperäinen teksti huolellisesti.
4. Poimi tekstin jokaisesta kappaleesta tärkeimmät asiat tarralapuille.
5. Kirjoita tiivistelmään omin sanoin lyhyesti tekstin tärkeimmät asiat.

NÄIN KIRJOITAT KOEVASTAUKSEN:

1. Lue tehtävänanto huolellisesti.
2. Kerää ajatuksesi ajatuskarttaan, tee tukisanalista.
3. Mieti, missä järjestyksessä kirjoitat.
4. Kirjoita yksi asia yhteen kappaleeseen omin sanoin.
5. Lue vastauksesi. Tarkista oikeinkirjoitus.

KUINKA ONNISTUT?

- Pidä hyvää tunnelmaa yllä!
- Älä lannistu.
- Nauti treenaamisesta niin urheilussa kuin koulutehtävissäkin vrt. toisto / kertaus.
- Syö terveellisesti ja monipuolisesti.
- **Nuku riittävästi!**

ANU LÖYTTYNIEMI