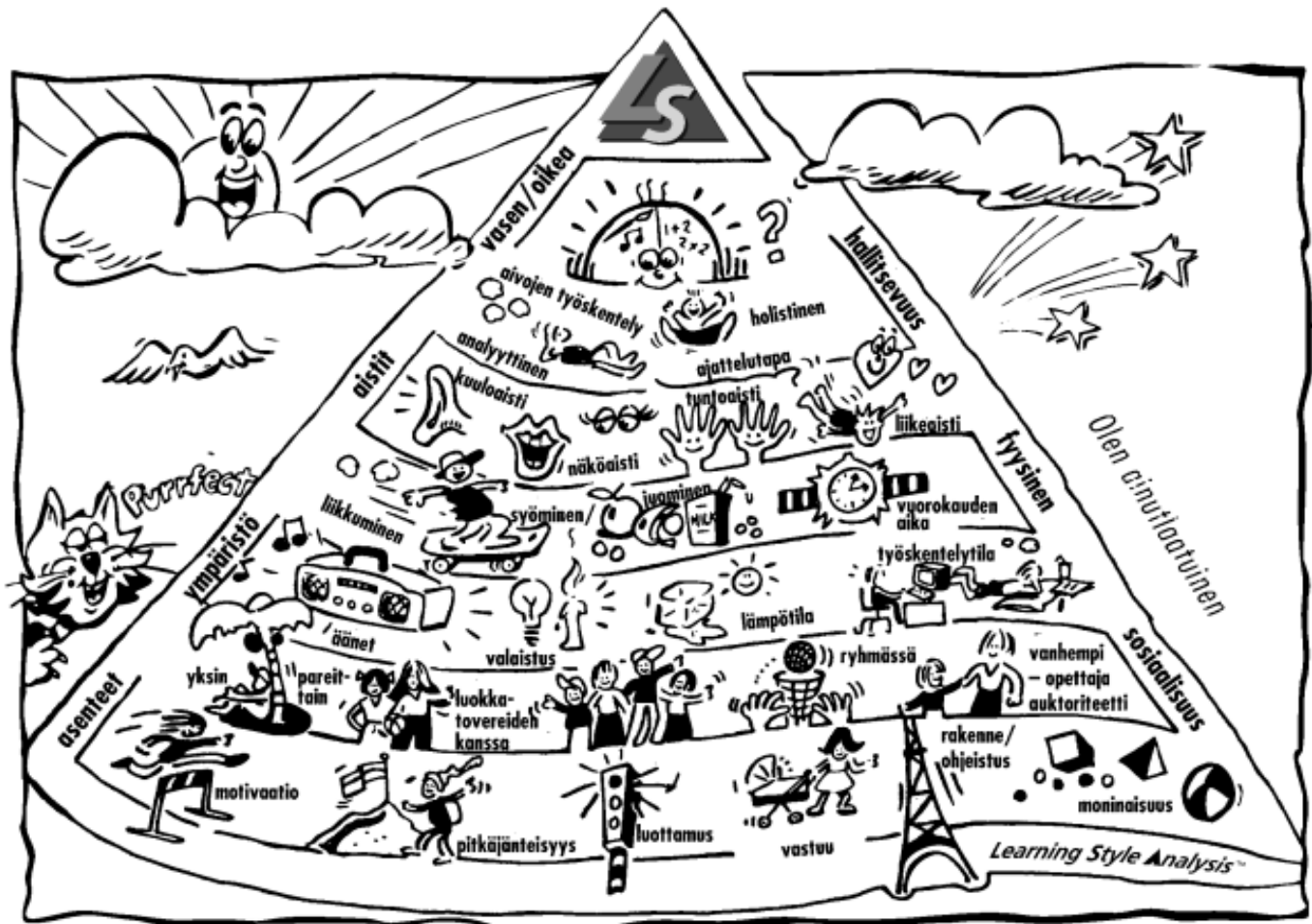


OppimisTyyliAnalyysi - Lapsille: Opiskelijan versio

Henkilökohtainen profiili

seuraavalle henkilölle:



Kuinka voit parhaiten hyödyntää OTA-tuloksiasi:

- 1** Jos haluat, värity yllä oleva OPPIMISTYYLIPYRAMIDI osoittaaksesi mistä pidät ja mistä et pidä. Pyramidin värittämisellä voit kuvata myös oppimisen "joustavuusalueitasi".
- 2** Tarkastele lähemmin, mistä pidät ja mistä et pidä (mieltymykset ja vastenmielisyydet) profiilisi yhteenvedossa. Sovella tätä tietoa, kun opettelet jotain uutta tai vaikeaa.
- 3** Selvitä kaavioista 1 & 2 kuinka joustava olet. Joustavuus on lisävahvuus oppimistyylyssäsi, siitä on hyötyä vaikeissa tilanteissa.
- 4** Ota huomioon, että luokassa tai kotona ei voida tehdä asioita aina SINUN tavallasi. Etsi aina asioita, joilla voit itse helpottaa oppimistasi.

Lisätietoja saat:

Consultica Oy - Mannerheiminaukio 1A, FIN - 00100 Helsinki
 e-mail: academy@consultica.com - gsm +358 44 906 5555 www.consultica.com

Henkilöprofiilin yhteenveto

 nyt tiedät miten opit parhaiten (mieltymyksiesi mukaan). Menestyt paremmin, kun voit käyttää mieltymyksiäsi koulussa ja kotitehtäviä tehdessäsi.
Jos et voi käyttää mieltymyksiäsi, huomaat, että oppiminen on rankempaa.
Mieltymystesi vastainen työskentely ei ehkä myöskään tunnu sinusta mukavalta.
Tämä voi johtaa siihen, että et pidä koulusta ja saatat saada arvosanoja, jotka eivät kerro kuinka hyvä oikeasti olet.
Parasta olisi, jos saisit **oppia OMALLA tavallasi** niin koulussa, kotona kuin myöhemmin elämässäkin.
Seuraavilla sivuilla kuvataan tarkemmin, millä tavoin opit parhaiten.
Ymmärtääksesi asiaa paremmin, keskustele profiilistasi opettajiesi ja perheesi aikuisten kanssa.

Oppimistyylini kannalta tärkeät asiat, kun minun täytyy oppia jotain UUTTA ja/tai VAIKEAA:

Mieltymykseni: (kuinka opin parhaiten)

AIVOJEN KÄYTTÖTYYLI:



Opin paljon kerralla (samanaikaisesti)

Tykkään tehdä monia asioita yhtä aikaa, muutoin pitkästyn.



Ajattelen ensin (olen pohdiskeleva)

Haluun ajatella jotakin asiaa, ennen kuin teen sen.

AISTIEN KÄYTTÖ:



Puhe (keskustelu)

Minun tarvitsee puhua jostakin asiasta, jotta muistan sen.



Sisäinen puhe (itselle puhuminen)

Puhun usein itsekseni.



Lukeminen (näköaisti - sanat)

Muistan hyvin asian, jonka luen kirjoista tai tehtävävihkoista.



Katseleminen (näköaisti - kuvat)

Minun tarvitsee nähdä kuinka asiat tehdään; tykkään katsella ihmisiä ja kaikkea ympärilläni.



Mielikuvitus (kuvittelu, sisäinen näkeminen)

Voin nähdä monia asioita mielessäni.



Käsillä tekeminen (tuntoaisti - kirjoittaminen)

Minusta on mukava käyttää sormiani. Kosketteleminen tai esineiden piteleminen kädessäni auttaa minua keskittymään.



Sisäiset oivalteet (liikeaisti)

Minun tarvitsee pitää asioista, joita opiskelemme.

FYYSISET TARPEET:



Tarve olla paikoillaan

Pystyn istumaan paikoillani (työ-)pöydän ääressä ja nautin siitä. Se auttaa minua keskittymään.



Napostelematta

En voi syödä tai juoda, kun opiskelen; se häiritsee minua.

**Perhonen (toimin parhaiten aamupäivällä)**

Keskittymiskyky on parhaimmillaan juuri ennen lounasaikaa.

LUOKKA JA KOTI:**Hiljaisuus**

Keskittyessäni pidän siitä, että on todella hiljaista. Äänet häiritsevät minua.

**Viileä**

Tykkään pitää kevyitä vaatteita ja tuntea oloni viileäksi kaikkialla luokahuoneessa.

SOSIAALISUUS:**Kaverin kanssa (parina)**

Tykkään opiskella yhdessä parhaan ystäväni kanssa.

**Ystävien kanssa (vertaisryhmässä)**

Tykkään opiskella ryhmässä, yhdessä koko ystäväporukan kanssa.

ASENTEET:**Olen kuuliainen (sopeutuva)**

Haluan noudattaa sääntöjä ja tehdä asiat oikein.

**Pidän sanani (olen vastuuntuntoinen)**

Otan koulun hyvin vakavasti. Jos lupaan tehdä jotain, teen sen.

**Tarvitsen muiden ohjausta (olen ulkoa päin ohjautuva)**

Haluan muiden kertovan minulle, kuinka asiat pitää tehdä. Tarvitsen selkeitä ohjeita oppimiseen.

Vastenmielisyyteni: (Mikä ei auta oppimistani; ASENTEENA tämä tarkoittaa "tämä ei ole minun tyylini")

AIVOJEN KÄYTTÖTYILI:**En opi askele askeleelta (jaksottaisesti)**

En pidä yhtään siitä, että minun käsketään tehdä asioita toinen toisensa jälkeen. Se on kerta kaikkiaan liian tylsää.

AISTIEN KÄYTTÖ:**En suosi kuuloaistia**

Pitkästyn, kun joudun kuuntelemaan opettajaa koko ajan. Enkä muista mitään.

FYYSISET TARPEET:**Ei syömistä/juomista**

En voi syödä tai juoda samalla kuin opiskelen. Se häiritsee minua.

**En ole aikainen lintu (en ole aamuihminen)**

Varhainen aamu on huono aika minulle. Olen vielä hyvin uninen.

LUOKKA JA KOTI:**Ei ääniä/melua/musiikkia**

En pysty opiskelemaan, kun ympärilläni on ääniä tai melua. Jopa musiikki häiritsee minua.

**Ei korkeaa lämpötilaa**

En tykkää opetella lämpimässä huoneessa tai pitää liian paljon vaatteita päälläni.

**Ei vapaamuotoista opiskelutilaa**

En pysty keskittymään, kun makaan tai istun lattialla.

SOSIAALISUUS:

**Ei yksin**

En tykkää olla yksin, kun opiskelen tai teen kotitehtäviä. Tarvitsen muiden apua.

**Ei tiimissä**

En halua olla mukana opintopiirissä.

**En tarvitse opettajaa auktoriteetiksi**

En pidä siitä, että opettajat kertovat minulle, mitä pitää tehdä. En nimittäin kuitenkaan tee sitä.

ASENTEET:**En luovuta helposti (olen pitkäjänteinen)**

En tykkää jättää töitä keskeneräisiksi. Siitä tulee epämukava olo.

**En ota asioita kevyesti (olen vastuuntuntoinen)**

Tämä ei ole mikään ongelma minulle. En pidä lupauksien rikkomisesta.

**En ole itseohjautuva**

Minua alkaa ahdistaa, jos joudun itse päättämään kuinka työskennellä. En osaa oppia ilman apua.

**En muuta toimintatapoja (en ole muutoshaluinen)**

Asioiden tekeminen joka kerta erilailla on minusta epämiellyttävää. En pidä muutoksista.

Kuvio 1. Biologiset elementit

ANALYYTTINEN ("Vasen")

KOKONAISVALTAINEN ("Oikea")

AIVOLOHKOJEN DOMINANSSI



TIEDONKÄSITTELY
jaksottainen — samanaikainen
AJATTELUTYYLI
pohdiskeleva — impulsiivinen

AISTIMOOTTORIT



Kuuloaisti (kuuleminen) — kuunteleminen
Kuuloaisti (ulkoinen) — puhuminen/keskustelu
Kuuloaisti (sisäinen) — itselleen puheleminen/sisäinen puhe
Näköaisti (sanat) — lukeminen
Näköaisti (ulkoinen) — katsominen
Näköaisti (sisäinen) — visualisaatio/mielikuviutus
Tuntoaisti (koskettaminen) — käsitteleminen
Liike- ja lihasaisti (ulkoinen) — kokeminen/tekeminen
Liike- ja lihasaisti (sisäinen) — tuntemukset/intuitio

FYYSISET TARPEET



LIKKUMINEN
pysyy paikallaan — tarvitsee liikettä
SUUN STIMULAATIO
ei tarvitse — tarvitsee
VUOROKAUDEN AIKA
varhainen aamu — aamupäivä
— iltapäivä
— ilta

YMPÄRISTÖ



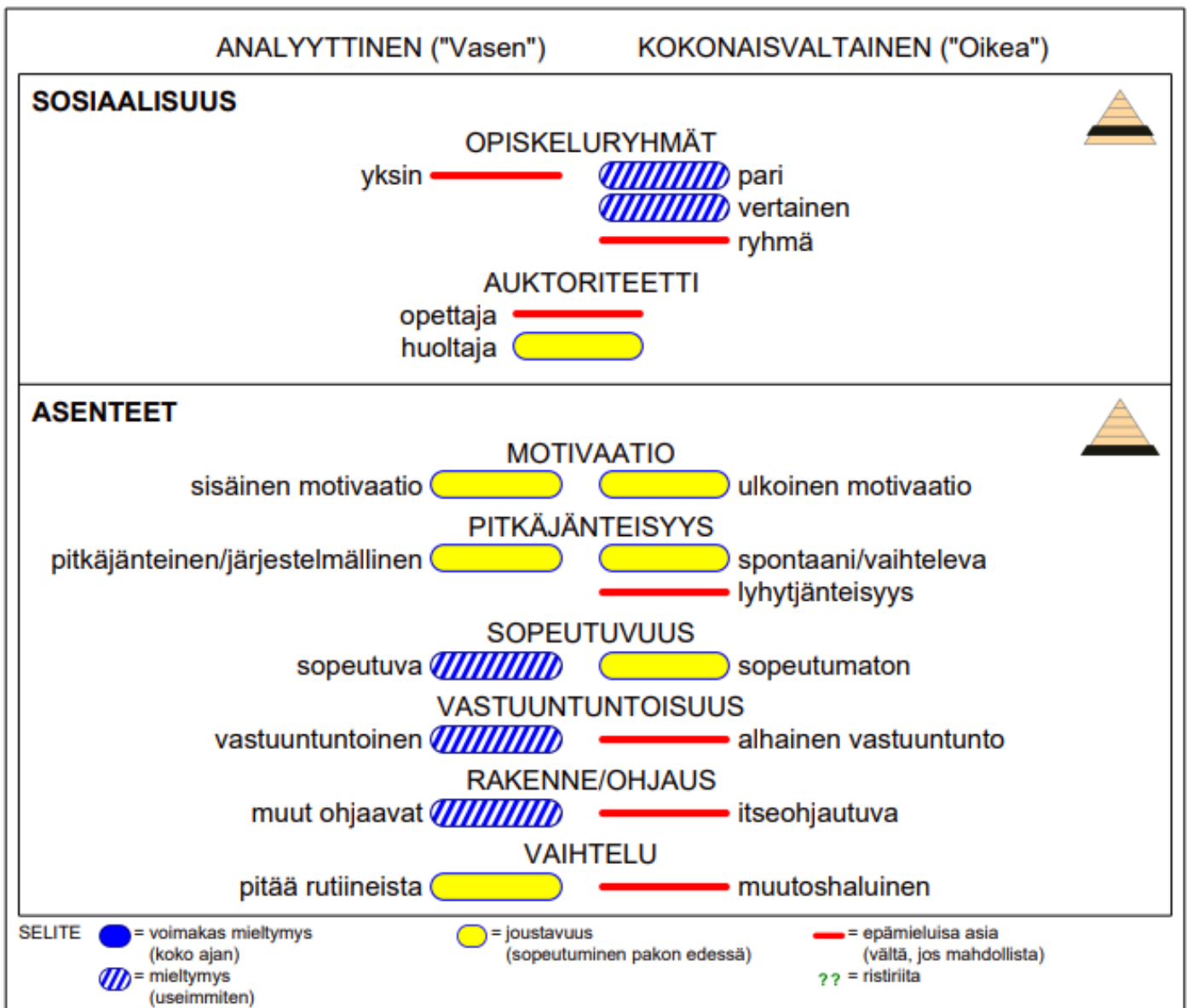
ÄÄNET
hiljaisuus — äänet/melu/musiikki
VALAISTUS
kirkas valaistus — himmeä valaistus
LÄMPÖTILA
viileä — lämmin
OPISKELUYMPÄRISTÖ
muodollinen — vapaa/rento

SELITE
= voimakas mieltymys (koko ajan)
= mieltymys (useimmiten)

= joustavuus (sopeutuminen pakon edessä)

= epämieluisa asia (vältä, jos mahdollista)
?? = ristiriita

Kuvio 2. Opitut tekijät



BIOLOGISTEN & OPITTUJEN TEKIJÖIDEN VÄLISET EROT:

Sivun 2 tulokset kuvaavat biologisia tarpeitasi, kun keskityt, luet opiskeltavaa tekstiä tai opettelet jotain uutta ja vaikeaa. Näiden osa-alueiden mieltymyksiä ja epämieluisia asioita on tavallisesti vaikea muuttaa, ja ne pysyvät useimmiten muuttumattomina henkilön eliniän. Kun niiden ristiriidat kestävät kauan, ne vaikuttavat kielteisesti oppimismotivaatioon, pitkäjänteisyyteen ja vastuuntuntoon. Jotta oppiminen olisi jatkuvaa, varmista, että vahvat mieltymyksesi tulevat tyydytetyiksi suurimman osan aikaa.

Sivun 3 tulokset kuvaavat opittuja oppimismielitymyksiä. Ne osoittavat, kenen kanssa opit parhaiten ja millaiset asenteesi ovat, kun kyseessä on uusien ja vaikeiden asioiden oppiminen. Nämä tekivät eivät ole muuttumattomia, profiilissasi ne voivat muuttua hyvinkin nopeasti. Näin käy tavallisesti silloin, kun sisälläsi tai ympäröivässä maailmassa tapahtuu muutoksia. Jotta menestyisit koulussa, sinun on hyvin tärkeää muodostaa myönteisiä asenteita ja yrittää aina parhaasi, koska mieltymyksistäsi tulee vahvuksiäsi, kun käytät niitä viisaasti.

Kuvio 3. Nykyhetken oppimistyyli

Vertaile näitä tuloksia Kuviossa 1 esiintyvään aivolohkojen dominanssiin

ANALYYTTINEN ("Vasen")		KOKONAISVALTAINEN ("Oikea")	
hiljaisuus		äännet/melu/musiikki	
kirkas valaistus		himmeä valaistus	
muodollinen oppimisympäristö		vapaa/rento oppimisympäristö	
korkea pitkäjänteisyys		lyhytjänteisyys	
ei tarvitse suun stimulaatiota		tarvitsee suun stimulaatiota	

SELITE

= voimakas mieltymys (koko ajan)

= mieltymys (useimmiten)

= joustavuus (sopeutuminen pakon edessä)

= epämieluisa asia (vältä, jos mahdollista)

= ristiriita

Jos sinulla on KYSYMYSMERKKEJÄ profiilissasi, saatat olla stressaantunut, väsynyt tai ympärilläsi tapahtuu paljon muutoksia. Puhu vanhempiesi kanssa näistä kysymysmerkeistä, ja tee oppimistyylianalyysi uudestaan 2–3 kuukauden kuluttua, kun tilanteesi on vakiintunut.

Suosituks

OPISKELIJOILLE:

Jotta voisit todella parantaa opiskelumenetelmiäsi, noudata Oppimistyylianalyysi-raporttisi ehdotuksia ja tarkkailla omaa edistymistäsi. Jotta oppimis- ja opiskelutilanteita voitaisiin kehittää pysyvästi, näytä tätä raporttia opettajillesi, vanhemmillesi tai holhoojillesi ja keskustele siitä heidän kanssaan ja varmista, että oppimistarpeisiisi vastataan.

OPETTAJILLE:

Auta opiskelijoitasi analysoimaan profiilejaan sekä keskustelemaan raporteistaan ja henkilökohtaista mieltymyksistään. Selvitä, mitkä omassa koulussasi käytettyjen oppimistyylien ja opiskelijoittesi oppimistarpeiden vastaamattomuudet voisivat olla syynä turhautumiseen, huonoon opiskelumotivaatioon, stressiin tai ikävystymiseen sekä oppimisvaikeuksiin ja alisuoriutumiseen.

VANHEMMILLE/HUOLTAJILLE:

Parantaaksesi lapsesi keskittymiskykyä, opiskelutaitoja, oppimiskykyä, motivaatiota ja asenteita, pyri noudattamaan tarkoin hänen oppimistyylianalyysi-raporttinsa ehdotuksia, ja järjestämään kotiin tarpeellinen oppimisympäristö, hyväksy hänen ainutlaatuinen tyyliinsä ja tue hänen todellisia oppimistarpeitaan.

HENKILÖKOHTAISET RAPORTIN TULKITSEMISOHJEET

Jos noudatat Henkilökohtaisen raporttisi suosituksia, parannat opiskelukykyäsi, keskittymistäsi ja opiskelutaitojasi. Mutta tärkeintä on, että huomaat menestyväsi entistä paremmin koulussa!

AIVOLOHKOJEN DOMINANSSI



TIEDONKÄSITTELY AIVOISSA: Suosit kokonaisvaltaista tietojenkäsittelyä oppiaksesi

Olet paremminkin samanaikaisesti tietoa käsittelevä henkilö, jolla oikea aivopuolisko on hallitsevana. Ongelmanratkaisussa otat luovan oikean aivopuoliskon useimmiten käyttöösi.

Onnistunut oppiminen edellyttää ensin kokonaiskuvan muodostamista ja sen jälkeen tehtävän suorittamisen syitä, minkä jälkeen olet valmis aloittamaan. Työskentelet mieluiten huumorintajuisten henkilöiden kanssa. Ymmärtämiskykyysi paranee, kun sinulla on konkreettisia esimerkkejä tai käytät käsiäsi oppimisprosessin aikana. Haluat tehdä useita asioita samanaikaisesti. Useimmiten et anna yksityiskohtien häiritä itseäsi. Onnistut luultavasti parhaiten "luovan kaaoksen" tilassa, ja ajattelusi saattaa olla hyvin sattumanvaraista. Muista ihmisistä näytät tavallisesti hiukan hajamieliseltä, ja sinulla on myös vaikeuksia ajankäytössä. Koulumenestyksesi parantamiseksi sinun on asetettava asioita tärkeysjärjestykseen, harjoitettava ajankäyttöä tai opittava noudattamaan joitakin rutiineja. Tärkeintä on, että tunnet olosi hyväksi koulussa ja että pidät oppimisesta.

AJATTELUTYYLI: Suosit oppiaksesi pohtivaa ajattelua

Olet paremminkin pohdiskeleva ajattelija. Toimit parhaiten, kun sinulla on aikaa ajatella, pohtia ja miettiä asioita uudelleen. Joskus opettajat ehkä pitävät reaktioitasi ongelmiin tai uusiin tilanteisiin hitaina. Kuitenkin kun keksit vastauksen tai ratkaisun, se on tavallisesti hyvin pohdittu ja harkittu. Yritä välttää oppimistilanteita, joissa sinun on tehtävä nopeita päätöksiä. Tämä voi aiheuttaa sinulle stressiä, ja ajattelusi voi kärsiä. Parhaiten ajattelutyyliisi sopivat hitaat muutokset opiskeluympäristössä, sopeutumiseen varattava aika ja tasainen vauhti.

AISTIMOOTTORIT



KUULOAISTI (kuunteleminen): Kuuntelemalla oppiminen on sinusta vastenmielistä

Sinun on hyvin vaikea kuunnella pitkiä aikoja ja usein vaikea muistaa, mitä sanottiin. Lyhyidenkin oppituntien aikana tavallisesti "virittäydyt toiselle kanavalle", ajattelet usein muuta ja joudut keskittymään kovasti seurataksesi opettajan puhetta. Käytä tässä tapauksessa muita aistejasi (näkö-, tunto-, lihas- ja liikeaistia sekä tuntemuksia), jotka ovat sinun vahvoja alueitasi. Opettele uutta ja vaikeaa tietoa ensin vahvimman aistisi avulla, minkä jälkeen vahvistat opittua muiden aistien avulla. Jos sinulla ei ole mitään yhtä voimakasta mieltymystä, sinun on käytettävä eri aisteihin perustuvia oppimismenetelmiä (yhdistä lukemista, kirjoittamista sekä sormien ja kehon liikuttamista kuunnellessasi), jotta ymmärtäisit ja muistaisit oppimasi paremmin.

KUULOAISTI (ulkoinen): Suosit keskustelemalla oppimista

Puhuminen on selvästi yksi mieltymyksesi. Haluat olla muiden seurassa oppimistilanteissa ja mieluummin keskustella sisällöstä ja opiskeluaiheista kuin vain kuunnella tai lukea niistä. Sinua auttaa, kun puhut asioista luokkakaverin, opettajan tai vanhemman kanssa. Ymmärrät aiheita paremmin, kun voit keskustella niistä. Myös muistisi paranee, kun sinulla on mahdollisuus selittää muille, mitä olet oppinut. Jos sinulla ei ole keskustelukumppania, saatat joskus jopa puhua itsellesi. Koska tunnilla ei voi aina puhua, sinun on vähän enemmän harjoitettava hiljaa olemista ja joskus tehtävä koulutehtäväsi puhumatta.



KUULOAIISTI (sisäinen): Vaadit sisäistä puhetta oppiaksesi

Puhelet paljon itsekseksi. Sinun on paljon helpompi keskittyä, lukea tai oppia, kun pystyt käymään sisäistä keskustelua uudesta tiedosta. Haluat usein puhua itsellesi sen sijaan, että puhuisit luokkakaverillesi, opettajillesi tai vanhemmillesi. Yleinen käsityskyky kehittyy ja muistisi paranee, kun käyt sisäisiä keskusteluja vaikeista oppimistehtävistä. Lukemisenopeutesi saattaa hidastua, koska lausut yleensä sanat itsellesi. Käytät todennäköisesti yksinpuhelua ongelmanratkaisussa tai vaikeiden ongelmien selvittämisessä. Koska itsekseen puhuminen voi olla melko yksinäistä, yritä löytää joku, johon voit luottaa ja jonka kanssa voit jakaa ajatuksiasi, erityisesti kun opettelet jotakin uutta ja vaikeaa. Varaa aikaa myönteisille keskusteluille itsesi kanssa, jotta et murehtisi asioita liikaa, mikäli sinulla on sellainen taipumus.

NÄKÖAIISTI (sanat): Vaadit lukemalla oppimista

Olet todennäköisesti "lukutoukka", koska sinulla on voimakas mieltymys nähdä kirjoitettua tai painettua tietoa. Muistat paljon lukemastasi. Voit todennäköisesti sulkea silmäsi lukemisen jälkeen ja "nähdä" mielessäsi lukemasi materiaalin sekä muistaa, mitä olet lukenut. Haluat ehkä tehdä muistiinpanoja kuunnellessasi niin, että voit myöhemmin lukea niitä. Oppimistasi edistävät tehtävät, joihin liittyy selkeä täsmällinen teksti ja kirjallisia ohjeita. Pyri varmistamaan, että opettajasi järjestävät asian niin, että tarjolla on aina kirjoitettua tietoa, kun opit jotakin uutta ja vaikeaa.

NÄKÖAIISTI (ulkoinen): Suosit silmäilemällä oppimista

Haluat katsella kuvia, tarkkailla ja havainnoida. Jotta ymmärtäisit jotakin uutta ja vaikeaa, sinun on nähtävä se, omaksuttava se ja ajateltava sitä. Lukiessasi muistat paremmin, kun teksti sisältää kuvia. Aloittaessasi uutta opiskelutehtävää käytä materiaalina kuvia, värejä, elokuvia, kaavioita, aikakauslehtiä sekä kirjallista materiaalia, joka sisältää kuvia. Sinua auttaa myös se, että piirrät värikkäitä karttoja ja symboleja (mielikuvakarttoja), joihin liittyy sanoja. Ihmisten katseleminen ja asioiden sekä toimintojen tarkkailu auttavat sinua oppimaan ja muistamaan uusia ja vaikeita asioita.

NÄKÖAIISTI (sisäinen): Suosit mielikuvitusta oppiaksesi

Käytät usein mielikuvitustasi ongelmanratkaisussa. Visualisointi (mielessä näkeminen) auttaa sinua muistamaan. Ymmärrät asioita paremmin, kun kuvittelet mielessäsi, mitä olet nähnyt, kirjoittanut, kuullut tai lukenut. Pystyt "näkemään" ratkaisun vaikeisiin tilanteisiin, ja voit usein ratkaista ongelmia mielessäsi. Muistisi parantamiseksi, opiskelutaitojesi kehittämiseksi ja stressin vähentämiseksi anna itsellesi mahdollisuus harjoittaa mielikuvitustasi, ehkäpä unelmointia (mutta ei luokassa tai opiskeluaikana!). Käytä visualisointimenetelmiä, erityisesti kun sinun on opittava jotakin uutta ja vaikeaa. Jos elät kielteisiä ja huolia täynnä olevia mielikuvia, harjoittele myönteisempien mielikuvien muodostamista.

TUNTOAIISTI (koskettaminen): Suosit käsillä tekemistä oppiaksesi

Haluat käyttää käsiäsi, kun opiskelet, luet tai keskityt. Teet usein muistiinpanoja opettajan puhuessa, tai leikit sormillasi, kun luet jotakin uutta tai vaikeaa. Jos et voi käyttää käsiäsi muistiinpanojen tekemiseen, leikkimiseen tai piirustelemiseen kuunnellessasi, sinun on hyvin vaikea keskittyä. Näpertelet erityisesti silloin, kun koulussa on stressaavaa, kun kuunneltavaa on paljon tai kun olet ikävystynyt, kärsimätön tai turhautunut. Parantaaksesi muistiasi käytä käsiäsi ja oppimisen apuvälineitä, joita voit kosketella tai liikuttaa, kuten Koosh-palloja, pienoismalleja tai muita esineitä. Opettajasi ja vanhempiesi on tiedettävä, että opit paremmin, kun voit käyttää käsiäsi.

LIHAS- JA LIIKEAIISTI (ulkoinen): Olet joustava oppimaan kokemalla

Olet hyvin joustava, mitä tulee oppimiseen liikeaistia käyttämällä. Muistat hyvin, kun voit käyttää koko kehoasi tai liikkua ympäriinsä ja kun olet kiinnostunut. Sinun ei aina tarvitse oppia kokeilemalla, vaikka opitkin useimmiten tekemällä ja käytännön toiminnan avulla. Varmistu myös siitä, että käytät muita aistejasi - kuulo-, näkö- ja tuntoaistiasi (käsien käyttö) - oppimisen vahvistamiseksi.

LIHAS- JA LIIKEAIISTI (sisäinen): Vaadit sisäistä oivaltamista oppiaksesi

Olet todellinen tunneihminen! Luotat lujasti sisäisiin tunteisiin koulussa ja kotitilanteissa. Intuitiosi (sisäinen vaisto, välitön oivaltaminen) on paljon vahvempi kuin logiikkasi (johdonmukainen toiminta), kun teet päätöksiä tai ratkaisit ongelmia. Luotat vaistoihisi enemmän kuin rationaaliseen (järkipäiseen) ajatteluusi. Jos et ole tyytyväinen johonkin oppimistehtävään tai yleensä koulutyöhösi, motivaatiosi laskee ja kiinnostuksesi häviää. Oppimistilanteissa on hyvin tärkeää, että tunnet olosi hyväksi, muutoin sinun on vaikea muistaa asioita. Kun pidät jostakin opettajasta ja/tai oppiaineesta, opit hyvin - jos et, oppiminen voi vaikeutua. Parantaaksesi opiskelutaitojasi ja pitääksesi mielesi pirteänä, etsi oma tapasi nauttia siitä, mitä teet ja miten käyt toimeen.



FYYSISET TARPEET



LIKKUMINEN: Suosit paikoillaan pysyttelemistä oppiaksesi

Voit istua hiljaa pitkiä aikoja. Pitkät istumistuokiot tai hiljaisuudessa suoritettavat tehtävät eivät vaivaa sinua.

Kun opiskelet, luet tai keskityt, istut mieluiten pöydän tai pulpetin ääressä paikallaan. Haluat asettua paikallasi, minkä jälkeen työskentelet liikkumatta tai muuttamatta asentoasi.

Koska todella haluat istua hiljaa opiskellessasi, sinua voi pahasti häiritä se, että jotkut luokkakaverisi tarvitsevat liikuntaa jaksakseen opiskella. Oppiaksesi mahdollisimman hyvin sinun pitää pysytellä pois alueelta, jossa liikutaan paljon opiskelun aikana. Varmista kuitenkin terveytesi takia, että saat tarpeeksi liikuntaa sen vastapainoksi, että et liiku koulussa tai opiskellessasi.

RAVINNON TARVE: Suosit paastoa oppiaksesi

Et halua syödä, napostella, pureskella tai juoda mitään, kun keskityt, luet tai opiskelet. Kun opiskelet, niin opiskelet. Syömisestä tulee myöhemmin. Sinusta syöminen tai juominen on hyvin häiritsevää opiskelun ohessa ja se vain keskeyttää ajattelusi. Niinpä voitkin tulla pitkään toimeen ilman syötävää tai juotavaa. Syöt aina joko ennen tai jälkeen oppimistehtävän (et sen aikana). Kuitenkin, aivotoimintaa parantaaksesi, sinun pitäisi juoda vettä - erityisesti kun opettelet jotakin uutta ja vaikeaa.

VUOROKAUDENAIKA: Oppiminen varhain aamulla on sinusta vastenmielistä

Et selvästikään ole aamunvirkku! Sinun on vaikea nousta vuoteesta aamulla, etkä oikeastaan "herää käyntiin" ennen kouluruokailua. Liian aikaisin aamulla sinun on todennäköisesti vaikea oppia ja keskittyä, jolloin myös ajattelusi voi olla sekavaa. Ajattelusi ei ehkä ole täysin hereillä, ja joidenkin opettajien mielestä olet "aivokuollut" ennen kello 11:sta.

Olisi tärkeää, että opettajasi tietäisivät tämän ja pyrkisivät auttamaan sinulle sopivamman opiskeluajan järjestämisessä, erityisesti vaikeimpien tehtävien tekemisessä. Mahdollisuuksien mukaan välttämällä varhain aamulla vaikeita oppimistehtäviä - pyri vain esimerkiksi kertaamaan asioita. Jos sinun on keskityttävä tähän aikaan, varmista, että muut mieltymyksesi otetaan huomioon. Tee myös fyysistä energiaa antavia harjoituksia, esim. venytyksiä.

VUOROKAUDENAIKA: Suosit uuden ja vaikean oppimista aamupäivällä

Keskityt, luet, opiskelet ja ratkaiset ongelmia mielessäsi ennen keskipäivää. Tähän aikaan pystyt ajattelevaan selvästi, koska olet pirteimmillasi. Olisi parasta, jos pystyisit tekemään vaikeat koulutehtäväsi esimerkiksi klo 10:n ja 12:n välillä.

Oppimisesta aiheutuvaa stressiä välttääksesi katso, että voit suorittaa vaikeat oppimistehtävät ennen keskipäivää.

VUOROKAUDENAIKA: Olet joustava oppimaan uutta ja vaikeaa iltapäivällä

Olet hyvin joustava, mitä tulee iltapäivän tunteihin. Jos olet kiinnostunut tehtävästä ja oppimistilanne kokonaisuudessaan on oikea, opit oikein hyvin iltapäivällä. Vaikka sinun olisi opeteltava jotakin vaikeaa, pystyt siihen tänä ajankohtana.

Koulustressin vähentämiseksi katso, että voit tehdä vaativimmat tehtävät haluamasi ajankohtana.

VUOROKAUDENAIKA: Olet joustava oppimaan uutta ja vaikeaa illalla

Tämän ajankohta ei ole sinulle paras eikä huonoin. Opintomenestyksellesi on tärkeää, mitä teet, miksi, kenen kanssa ja millaisissa olosuhteissa. Kun olet kiinnostunut, pystyt lukemaan, oppimaan ja/tai keskittymään illalla aivan hyvin.

Tämä joustavuus auttaa sinua sopeutumaan hyvin opiskelun muuttuviin aikaolosuhteisiin koulussa ja kotona.

YMPÄRISTÖ



ÄÄNET: Suosit hiljaisuutta oppiessasi

Tarvitset todella hiljaisuutta, kun keskityt, luet tai kirjoitat. Opit parhaiten, kun koulussa tai kotona on hiljaista.

Parantaaksesi keskittymiskykyäsi työskentele hiljaisissa luokahuoneissa, joissa matot vähentävät melua. Käytä korvatulppia sulkeaksesi pois häiritsevät äänet. Etsi kotitehtävien suorittamista varten hiljainen paikka, jossa on hyvin vähän häiriötekijöitä.



VALAISTUS: Sopeudut hyvin valoisuuden vaihteluihin

Valaistuksen tarpeeseen vaikuttaa enemmän se, mitä teet.

Asiaan vaikuttaa usein se, miten kiinnostunut olet tehtävästä.

Sopeutuvuutesi ansiosta opit yhtä hyvin hämärässä kuin kirkkaassakin valaistuksessa. Oppimisellesi on eduksi, että et välitä valaistusolosuhteiden muutoksista.

LÄMPÖTILA: Suosit viileää oppimisympäristöä oppiaksesi

Pidät viileästä lämpötilasta ja pystyt ajattelemaan selkeämmin, kun ympäristösi ei ole liian lämmin.

Kun on liian lämmintä, sinun on vaikea lukea, opiskella tai keskittyä. On tärkeää, että voit pitää ikkunaa auki koulussa tai kotona. Pue päällesi vaatteita, jotka tarvittaessa edesauttavat lämpötilaan sopeutumista.

OPISKELUTILA: Olet joustava toimistomaisesti kalustetun oppimisympäristön suhteen

Se, tarvitsetko toimistomaista vai vapaamuotoista työskentelytilaa keskittyessäsi, lukiessasi tai opiskellessasi, riippuu enemmän siitä, mitä teet. Kun olet hyvin kiinnostunut oppimistehtävästä, sinulle ei ole niinkään tärkeää, missä ympäristössä opiskelet. Vaikka et aina tarvitsekaan toimistomaista kalustusta luokassa tai opiskelutilassasi, et myöskään halua koko aikaa opiskella vapaamuotoisessa, mukavassa ympäristössä tai istua/maata pehmeällä istuimella tai sohvalla.

SOSIAALISUUS



PARI: Suosit parityöskentelyä oppiaksesi

Tarvitset todella ystävän tai luokkatoverin, jonka kanssa työskennellä tai opiskella. Kun ratkaisit ongelmia tai vaihdat ajatuksia jonkun toisen kanssa, opit ja ymmärrät aihetta paremmin. Työn jakaminen ystävän tai luokkatoverin kanssa auttaa sinua ymmärtämään paremmin vaikeaa opiskeluaihetta ja antaa sinulle itseluottamusta.

TYÖRYHMÄ: Tarvitset tukea työskennellessäsi tiimissä

Et ole kovinkaan innokas tekemään ryhmätyötä muiden oppilaiden kanssa. Tunnet olosi tavallisesti vaivautuneeksi, kun sinun on keskusteltava jostakin oppiaineesta ryhmän jäsenten kanssa. Sinun on niin ikään vaikea kertoa ryhmässä ajatuksiasi oppisisällöstä. Se heikentää keskittymiskykyäsi ja saattaa huonontaa opiskelutaitojasi. Opettajiesi tulisi ymmärtää, että ryhmässä toimiminen ei ehkä ole sinulle paras tapa oppia.

Jotta onnistuisit opiskelussasi, varmista, että olet oikeiden ihmisten kanssa ja että muut oppimismielityksesi otetaan huomioon erityisesti, kun yrität oppia jotain uutta ja vaikeaa. Kuitenkin, jotta jatkossakin menestyisit koulussa, sinun olisi myös tunnettava olosi mukavaksi ryhmässä.

Harjoittelemalla opit joustavuutta ja työskentelyä ryhmässä. Ryhmän johtajasta pitäminen saattaisi myös auttaa sinua muuttamaan enemmän "joukkuepelaajaksi".

VERTAINEN: Suosit vertaistyöskentelyä oppiaksesi

Koulutyösi laatu paranee, kun pystyt opiskelemaan luokkatoveriryhmän kanssa. Oppimisessa sinua auttavat aivoriihi eli yhdessä muiden kanssa asian pohtiminen ja ajatusten jakaminen. Ymmärrät asioita paremmin, kun voit keskustella ongelmista luokkakavereittesi kanssa. Tarvitset samanmielisiä oppilaita ympärillesi, kun keskityt, opiskelet tai teet jotakin uutta ja vaikeaa. Tämä on hyvin tärkeää myös, kun teet kotiläksyjäsi. Vanhempiesi tulisi myös huomioida se, että opiskelet paremmin ystäviesi kanssa.

AUKTORITEETTI - OPETTAJA: Et suosi opettajaohjoista opiskelua

Et yleensä pidä siitä, että opettajat tarkistavat työtäsi, kun opiskelet. Toimit usein opettajien ohjeiden vastaisesti, ja haluaisit pysyä heistä erossa aina kun vain voit. Oppitunnilla et halua puhua opettajien kanssa ja istut aina mahdollisimman kaukana opettajasta. Selvitä, miksi et pidä opettajista, miksi et luota heihin tai miksi pelkää heitä. Opettajien tehtävään on auttaa sinua oppimaan ja tukea sinua aina tarvittaessa. Ehkä voit käsitellä tätä ongelmaa sellaisen opettajan kanssa, johon luotat, ja saada selville syyn sekä lisätä yhteistyötäsi pikku hiljaa. Selvästikin on apua siitä, että opettajat ymmärtävät tyylisi. Huomaat, että koulunkäynti voi muuttua sinulle helpommaksi, kun hyväksyt opettajiesi ammattitaidon ja opitte työskentelemään yhdessä.



AUKTORITEETTI - VANHEMPI: Olet joustava vanhempien johtaman opiskelun suhteen

Se, haluatko opiskella vanhempasi tai vanhemman perheenjäsenen kanssa, riippuu kiinnostuksestasi tehtävään tai kotiläksyihin sekä kokonaistilanteeseen. Suhtaudut vanhempaan myönteisesti ja työskentelet paremmin perheesi aikuisen kanssa, jos arvostat tätä henkilöä ja luotat häneen. Sinulla ei tavallisesti ole mitään sitä vastaan, että joku tarkistaa kotiläksysi, mutta pystyt oppimaan yhtä hyvin, vaikka valvontaa on vain hyvin vähän. Joustavuutesi on suuri etu, erityisesti kun kotonasi tapahtuu muutoksia.

ASENTEET



MOTIVAATIO: Sopeudut hyvin sekä ulkoa ohjattuun että oma-aloitteiseen opetteluun

Motivaatiosi riippuu hyvin paljon siitä, mitä sinun on luettava tai opiskeltava, olosuhteista ja usein opettajasta. Joskus pidät oppimisesta ja opiskelet innostuneesti, mutta sinua ei voi pakottaa opiskelemaan. Kun et ole kiinnostunut tai kun oppimistehtävä muuttuu liian vaikeaksi, lopetat yleensä melko nopeasti. Varmistu siitä, että löydät aina vaikeista ja ikävistäkin tehtävistä jotakin mielenkiintoista. On myös tärkeää, että saat oppimisprosessin aikana myönteistä palautetta ja/tai pieniä palkkioita.

SECTION NOT FOUND ("Q06-ABSF"). MDFT v2983

SOPEUTUVUUS: Suosit perinteisiä oppimisen muotoja

Työskentelet ja opit parhaiten, kun tiedät, mitä sinulta odotetaan. Olet innokas noudattamaan opettajiesi ja vanhempiesi asettamia ohjeita ja suuntaviivoja. Halukkuutesi noudattaa sääntöjä ja ohjeita sekä kunnioittaa toisten mielipiteitä ovat osoitus tarpeestasi sopeutua. Opit parhaiten, kun koulussa ja kotona on selvät säännöt, ja haluat tietää, mitä opettajat ja vanhemmat odottavat sinulta. Jotta menestyisit koulussa, tarvitset pitkän aikavälin tavoitteita tai tutkimustehtäviä, selviä ohjeita, muuttumattomuutta ja ennustettavissa olevia oppimistuloksia.

VASTUUNTUNTO: Suosit vastuunottamista oppimisestasi

Teet melkein aina, mitä sinulta odotetaan koulussa ja kotona. Harkitset tarkkaan kaikkia seurauksia, ennen kuin teet jotakin. Koulutyössäsi olet hyvin luotettava ja osoitat halukkuutta ottaa vastuuta ja noudattaa ohjeita. Tunnet olosi hyvin mukavaksi, kun teet mitä sinulta odotetaan. Kun teet virheen, yrität korjata sen mahdollisimman nopeasti. Koska koulunkäynti on sinulle hyvin tärkeä asia, suhtaudut tunnollisesti oppimistehtäviisi, opiskeluusi ja velvollisuuksiisi kotona.

TEHTÄVÄN SUORITTAMINEN: Suosit ulkoa ohjattua oppimista

Sinulla ei ole mitään sitä vastaan, että sinulle kerrotaan mitä tai miten jokin asia olisi hyvä tehdä. Itse asiassa sinun on ehkä hyvä tuntee kaikki ohjeet ja se, mitä sinulta tarkkaan ottaen odotetaan. Saat itseluottamusta, kun tiedät, miten aloitat oppimistehtävän. Saatat työskennellä paremmin, jos opettajat antavat sinulle ohjeita, ja haluat myös saada usein palautetta. Varmistu, että ennen tehtävän aloittamista olet selvillä sen kaikista puolista: näin keskittymiskyksesi ja koulumenestyksesi paranevat.

JOUSTAVUUS: Olet joustava suhteessa rutiineihin

Olet melko joustava, mitä tulee oppimiseen ja opiskelemiseen vaihtuvissa olosuhteissa. Mutta yleensä pidät kiinni oppimistavoista, jotka toimivat sinun kohdallasi parhaiten. Et tarvitse aina uusia menetelmiä, kun opiskelet jotakin uutta ja vaikeaa. Ollaksesi mahdollisimman tehokas koulussa ja kotona, varmista, että olet oikeiden ihmisten kanssa ja että muut oppimista tukevat mieltymyksesi otetaan huomioon.



Tietokoneet ja sinä

Jos vähintään neljä alla olevista tekijöistä on mieltymyksiäsi, olet todennäköisesti hyvä tietokoneiden käyttäjä:

- Näkeminen (visuaalinen -ulkoinen)
- Lukeminen (visuaalinen - sanat)
- Kosketus (tunto/kosketus)
- Tunteet (kinesteettinen sisäinen/intuitio)
- Ajankohta: Illanvirkku
- Liikkuminen – istuminen aloillaan
- Ryhmätyöskentely – yksin työskentely

Internet voi olla hauska työkalu sinulle: voit etsiä sieltä tietoa tai hakea lisämateriaalia. Animoidut oppimishjelmat ja verkkomateriaalit ovat sinulle hyviä vaihtoehtoja.

Pidä kuitenkin mielessä, että Internet voi olla vaarallinen paikka. Kaikki eivät ole niitä, joiksi itsensä esittelevät, vaikka olisit ollut heihin yhteydessä sähköpostilla tai chattaillut pidemmän aikaa. Keskustele Internetin turvallisuudesta vanhempiesi kanssa ja sovi yhteisistä pelisäännöistä.

, nyt sinulla on kaikki tiedot siitä, miten opiskelet tehokkaimmin. Ei ole väliä MITÄ opiskelet, kun tiedät omat mieltymyksesi. Kysy vanhemmiltasi ja opettajaltasi, kuinka he voivat auttaa sinua käyttämään mieltymyksiäsi kotona ja koulussa.

Tiesitkö?

Kun kasvat, muutut. Nyt opit parhaiten tietyllä tavalla, mutta ensi vuonna saatat joutua tekemään asiat toisin, koska kasvat ja luonnollisesti myös tapasi muuttuvat. Siksi on tärkeää palata mieltymyksiisi ja vastenmielisyyksiisi uudelleen muutaman vuoden kuluttua. Muistuta vanhempiasi päivittämään OTA-profiilisi 1-2 vuoden kuluttua.

Onnea opintoihisi!