

Mitä tehdä, kun aikataulut eivät toimi??

- psykologin vinkit etäopiskelijalle -




Lukion opintopsykologi Anna Sysikaski

Ohjelmassa tänään:


MISSÄ VIKA?

Miksi suunnitelmat eivät toimi




3 ASIAA

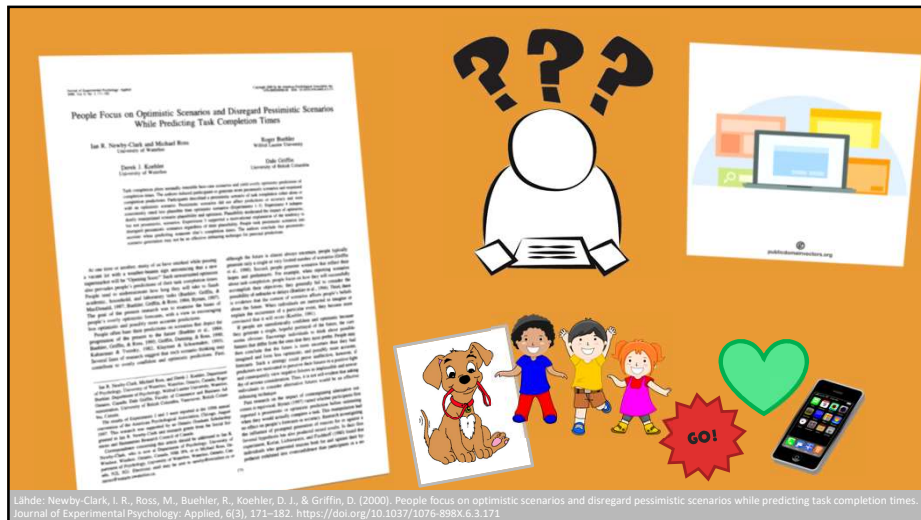
Panosta näihin



KERRO MIELIPITEESI

Arvioi webinaari ja vastaa ensi viikon kyselyyn





Lähde: Newby-Clark, I. R., Ross, M., Buehler, R., Koehler, D. J., & Griffin, D. (2000). People focus on optimistic scenarios and disregard pessimistic scenarios while predicting task completion times. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 6(3), 171–182. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.6.3.171>

1: Katson vaiheita ja kokonaisuutta

vaiheet

LÄKSYT

- Valmistelu
- Itse tekeminen
- Tarkistus ja palautus


- Minkä aineen läksyt tekisin ensin?
- Mistä löydän tehtävät?
- Välineiden esille ottaminen
- Työskentelypaikan raivaaminen?
- Miten saan itseni työskentelymoodiin (verensokeri, kännykästä irtautuminen)?
- Ymmärrätkö ohjeet, keneltä kysyn neuvoa?



vaiheet

1: Katson vaiheita ja kokonaisuutta

LÄKSYT	ESSEE
Valmistelu	Aiheen valinta
Itse tekeminen	Tiedonhaku
Tarkistus ja palautus	Käsitekartta
	Rakenteen suunnittelu
	Kirjoittaminen




vaiheet

1: Katson vaiheita ja kokonaisuutta

- ➔ paljonko aikaa tarvitsen?
- ➔ paljonko voin panostaa yhteen juttuun, että ehdin kaiken?
- ➔ valmistelukin on työvaihe, aloitan siitä!

Kun oikeat kirjat ja tiedostot on auki, yksi työvaihe on jo suoritettu!




energiat

2: Huolehdin energiatasosta

- ulkoilu!
- kaverit / sukulaiset!
- ravitseva ruoka, lepo ja uni, innostava ja luova tekeminen

Raaka fakta:
Jos näille ei ole tilaa aikataulussa, on erittäin todennäköistä, että aikataulu ei pidä.

Tiesitkö, että pitkittynyt stressi paitsi laskee työtehota ja heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä, myös aiheuttaa univaikeuksia ja lisää riskiä moniin psyykkisiin ja somaattisiin sairauksiin?



hälytykset

3: Käytän hälytyksiä

- ➔ aloitukseen
- ➔ päätkimiseen
- ➔ taukojen jälkeen uudestaan aloittamiseen
- ➔ rutiinin luomiseen

Teen edes 15 minuuttia.



Kerro mielipiteesi!

Tsemppiä opiskeluun!

Ja muista pyytää apua koulun henkilökunnalta jos jokin ei suju - olemme täällä sinua varten.