SIIVET- hyvinvointityövalmennus
5. Elän ja opin uutta

raisio Kaarina Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto Sateenkaari Koto – Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Elän ja opin uutta

SIIVET

Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Kaarina

raisio

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisältö

- Mitä on oppiminen
- Erilaiset oppijat
- Vinkkejä oppimiseen
- Muistin toiminta
- Pidä huolta muististasi

Mitä on oppiminen?

Oppiminen on ihmiselle elintärkeä taito, joka säilyy läpi eliniän. Se voi olla toistavaa toimintaa, kehittymistä tai muuttumista. Oppimisen avulla painat tiedot mieleen ja osaat soveltaa sen käytäntöön. Se on oppijan aktiivista ajattelutoimintaa.

Oppiminen on aktiivista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Oppimisprosessi koostuu oppijan aikaisemmista tiedoista, motivaatiosta ja erilaisista oppimistyyleistä.

Oppimisen tavoitteena on luoda oma näkemys opitusta asiasta ja uudesta tiedosta eikä varastoida sitä vain muistiin. Silloin muistat opitun asian vain hetken ajan.

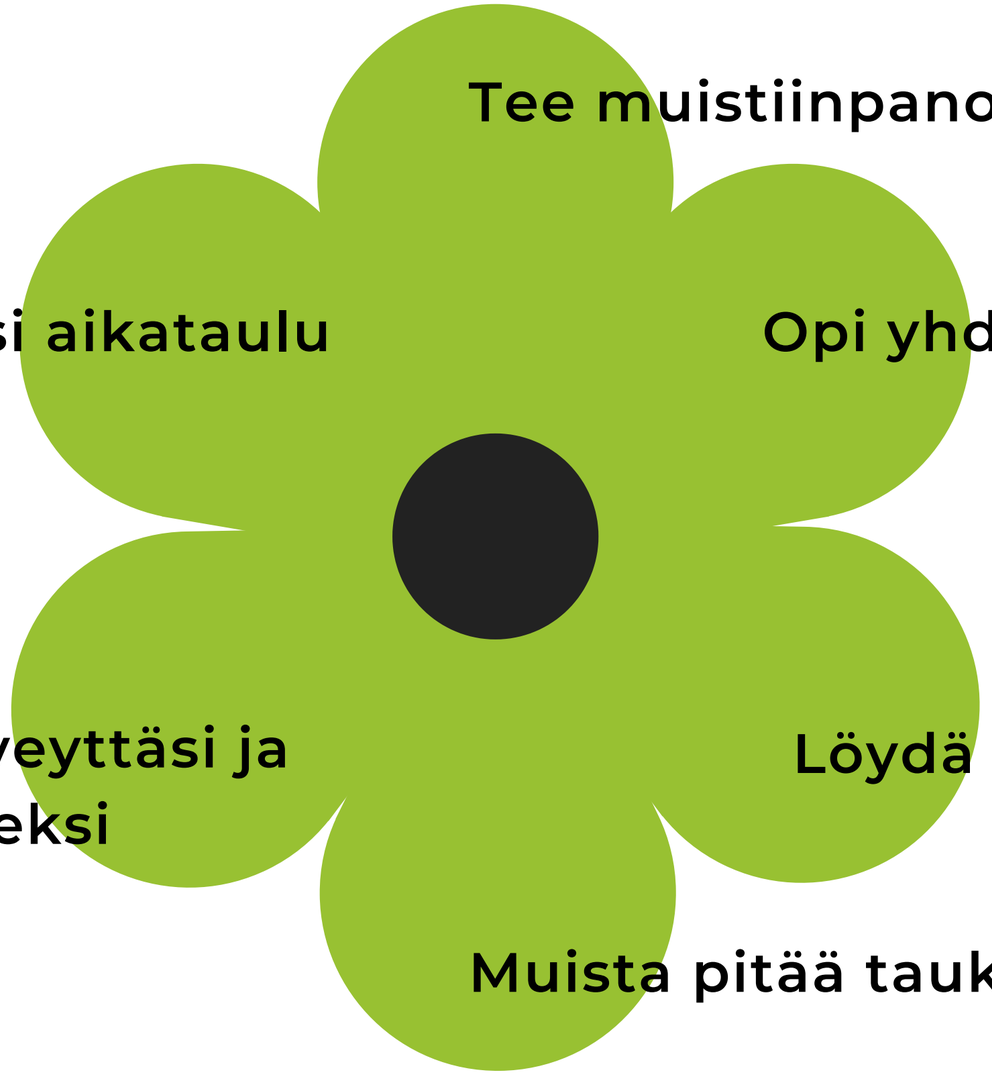
Erilaiset oppijat

- **Visuaalinen oppija** oppii pääasiassa havainnoimalla, tarkkailemalla ympäristöä ja lukemalla. Hän kiinnittää huomiota siihen miltä asiat näyttävät. Hän hyötyy siitä, että asiat näytetään kuvin tai kuvaillaan sanoin. Hän oppii näkemällä ja katselemalla.

- **Auditiivinen oppija** oppii parhaiten kuulemalla. Äänet vaikuttavat keskittymiseen, ne joko häiritsevät tai edistävät oppimista. Auditiivinen oppija haluaa että asiat selitetään hänelle.

- **Kinesteettinen oppija** oppii parhaiten tuntoaistin kautta. Oppiminen tapahtuu pääasiassa itse kokemalla ja tekemällä käytännössä. Hänelle on tärkeä, miltä jokin esine, asia tai liike tuntuu.

Vinkkejä oppimiseen



Tee muistiinpanoja

Suunnittele itsellesi aikataulu

Opi yhdessä muiden kanssa

Vaali fyysistä terveyttäsi ja nuku tarpeeksi

Löydä oma opiskelutapasi

Muista pitää taukoja

Muistin toiminta

Muisti on oppimisen edellytys. Ihmiselle onkin kehittynyt erimuotoisia muisteja esimerkiksi aistimuisti, työmuisti ja pitkäkestoinen muisti. Jokaisella muistilla on oppimisen kannalta oma tehtävänsä.

Lyhytkestoisella muistilla tarkoitetaan muistivarastoa, jossa muistettava aines säilytetään vain hetkellisesti. Asioiden aktiivista käsittelyä lyhytkestoisessa muistissa puolestaan kutsutaan työmuistiksi. Jos asia on tarkoitus muistaa vielä viikon kuluttua oppimistilanteesta, se tallentuu pitkäkestoiseen muistiin.

Myös erilaiset sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet häiritsevät muistia. Sairaudet, päihteet, jotkin lääkkeet, väsymys, nälkä, jano ja stressi häiritsevät muistiin painamista ja mieleen palauttamista.

Pidä huolta muististasi

- Keksi avainsanoja opittavasta asiasta ja rakenna niistä esimerkiksi käsitekarttoja, aikajanoja, kuvia.
- Luo mielikuvia opittavasta asiasta.
- Liitä asia johonkin kokemukseesi.
- Keksi loruja, tarinoita ja erilaisia muistivihjeitä.
- Selitä oppimasi jollekin toiselle.
- Aktivoi aivojasi – mitä enemmän aivojaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Sateenkaari Koto ry

SIIVET - Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla

instagram.com/sateenkaarikoto

facebook.com/sateenkaarikoto

twitter.com/Sateenkaarikoto

sateenkaarikoto.fi
siivethanke.blogspot.com